

سوريا
ناما سكار

البوجا

طريق الصحة والسعادة والشباب

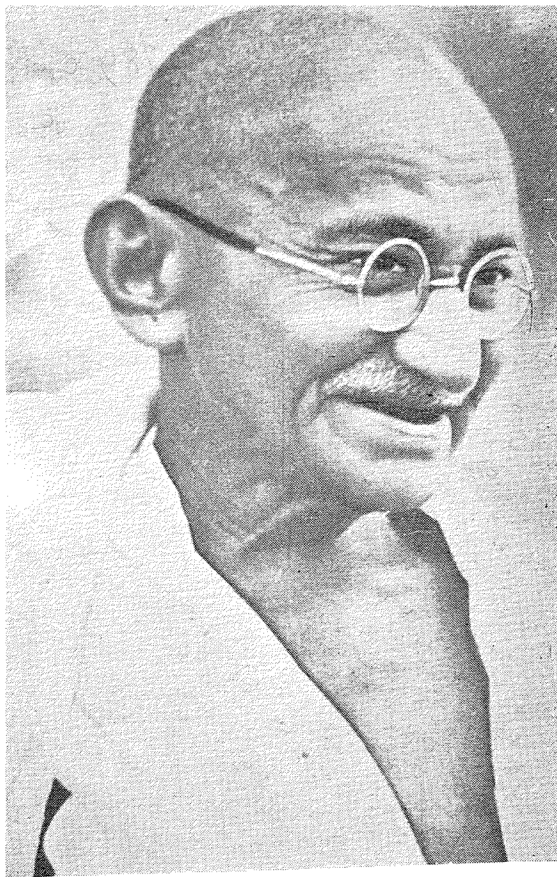
كما شرحها
بهاوانزار بانث براتيندهي
راجا ولاية أوند

لابنه
أپا پانت

سفير الهند بالقاهرة

الطبعة الثانية





المهاتما غاندى
الزعيم الروحى للهند



بہاوانراو پانت پراتیندھی
راجاؤلیۃ آوندہ
مؤلف الکتاب

«سوريانا ماسكار»

البوها

طريقه الصحة والسعادة والشباب

كما شرحها

بهاوانزاو برانت برايندهي
راجا ولاسيه اوسده

لايته

أبيا پانتس

مفيرا الهند بالقاهرة

الطبعة الثانية

الإهداء

إلى نهرى "الجنيح والنيك"
مرى الحضانة الإنسانية حيث
تأق الإنسان منذ القدم إلى
الطلع إلى الطلوع :

الحق والخير والجمال
(مايتام ، شيفام ، هوندرام)

بسم الله الرحمن الرحيم
أما يا أنت

تقديم الكتاب

الناس في عجلة من أمرهم ، قلوبهم مضطربة ، ونفوسهم حائرة . انهم يبتغون السعادة فلا يجدون الا الحزن ويسعون الى الامان والاستقرار فلا يخلق ذلك الا مزيدا من القلق .

حركة دائبة ، وأصوات لا تنقطع ، ولهفة في كل شيء ، وقلق فيما يتصل باليوم والغد - كل ذلك قد ترك عقل الانسان في دوامة لا تهدأ .

الناس من خشية الخوف في خوف ، تفشى بينهم الغضب والحقد والكراهية والبغضاء والكبرياء في كل مكان .

وضاعت اللفة بين الانسان والطبيعة ، وانعدم الوثام بين العقل والجسد ، وبين ما هو من شئون النفس وما هو من غير شئون النفس ، واختفى الجمال والفرح من حياة الناس تبعا لاختلال التوازن في حياتهم .

وانى للانسان ان يجد اللفة والجمال والسعادة في قلوب الناس ، وعقولهم على ما هى عليه من اضطراب يؤرق النفوس ؟

واذن فمتى ، ومن اين نبدا ، لكى نوقف هذا الاندفاع الجنونى نحو الهلاك والدمار والحزن ؟

ان من الواضح الذى لا يحتاج الى دليل ان عليك ان
تبدا الآن ، وهنا ، فى داخل نفسك ، فتتكشف الى قرارة
نفسك نحو اعماقك تدريجاً وفى يقظة صامتة ، لتخلصها من
الخوف والاضطراب والقلق وغيرها مما يسيطر على عقلك
ويسلبك السعادة الحقة التى تتمثل فى صحة النفس وصحة
العقل وصحة الجسم .

ابداً **اولاً** بمراقبة نفسك وكن يقظاً له ، ولكن فى
استرخاء ، فالتنفس هو همزة الوصل بين العقل والجسم .
حتى اذا جعلت نفسك اكثر ثباتاً ، تبطئه أحياناً ، وتوائمه
أحياناً ، وتوازنه أحياناً أخرى ، كان ذلك وازعاً للعقل
والجسد على أن يسلكا نفس المسلك .

فاذا بدأت عملية تمهل عقلك ومواءمته وصلت الى
النسيئة والجمال والسعادة الكامنة فى قرارة نفسك .
والحق انه ليس هناك « مكان معين » تصل اليه ، فالجمال
والسعادة والنسيئة والالفة كلها فى « كل مكان » - « فى كل
الأوقات » .

فعلى حين أن العقل اذا اندفع الى السطح لا يمكن أن
يصل الى شيء فانه ، حين يتمهل ، ينطلق منه الجمال
والحب والهدوء والسعادة على الفور فى كل مكان فيعم الحياة
كلها بصورة دائمة .

ان الجمال الأبدى وليد اللحظة - انه موجود فى كل
وقت ، موجود **الآن** .

من أجل ذلك فان تمرينات « السوريا ناماسكار » قد
اعدت لتشمل العقل والجسم معاً بما تهيئه من تنفس

متآلف ومتوازن ، فهي تجمع الى أوضاع الجسم العشرة
الانتباه المسترخى .

انك لتبدأ بها من قريب فتذهب بعيدا وتحلق بك في
آفاق شاسعة ، وانك لتبدأ الآن لكي تصل الى الخلود ،
فالحياة الخالدة تبدأ من اليوم - في داخل نفسك .

واليوم وقد حلت الذكرى المئوية لمولد راجا (أمير)
ولاية أوند ، الذي يرجع اليه الفضل في نشر هذه التمرينات
اليوجية ، أجدني مدينا لصديقي الكريم ، الاستاذ معدوح
أباطة ، على أن أخرج هذه الطبعة الثانية الموسعة من كتاب
« السوربا ناماسكار » .

ان اليوجا معناها الوصل ، والربط ، معناها الوصل
بين المحدود وغير المحدود ، والربط بين النفس والخلود ،
وإيجاد الاتصال مع الحياة ، والجمال ، والالفة ، والسعادة .

وانى لوائق من ان هذا الكتاب سوف يضىف على كثير
من الناس السعادة والسكينة وطمأنينة القلب .

مايو ١٩٦٦

إنا . بانث
سفير الهند

مقدمة الطبعة الثانية

بقلم السيد/ حسن عباس زكي

« في حديث مع السيد أبا بانت عن إعادة
طبع الكتاب طلب مني أن أكتب للطبعة الثانية
مقدمة ثانية ، فاخترت أن أجمل من هذا
التقديم تفسيراً لمبعث البهجة في الحياة معتبراً
هذه المقدمة مكملّة للتقديم الأول ، مع وافر
شكري للسيد السفير .. »

المعنا في مقدمة الطبعة الأولى لهذا الكتاب الى ما للتمرينات
الرياضية من اثر في شحن الجسم بطاقات تجدد خلاياه ،
وتمنحه القدرة على مواصلة العمل ، والاحساس بهجة
الحياة .

والواقع أن الاحساس بالبهجة هو العلاقة التي تدل بها
الحياة على نجاحها ، وهي المطلب الذي ينشده كل فرد ، وكل
مجتمع ، ليستشعر الأمن والاستقرار .

ولكن كيف يتأتى هذا الاحساس وسط عالم يزرع تحت
نير من الصخب والقلق والتناقض ويعيش بين شقى رحي من
الصراع الدولي والاستعداد لانتاج أدوات الدمار والخراب ،
وغدا أفراد آلات أثقلتها مطالب العيش ، فنسيت نفسها
وغابت عنها حقيقتها ، وابتعدت عن كيائها ، فلم تعد تدري
له وجودا ، وتنطلع الى البهجة بعيدا بعيدا ، وفاتها أن

الاحساس بالبهجة لا يتأتى الا اذا وجد كل فرد نفسه وعرف حقيقة ، وارسى قواعد حرته وآمن بأنه صاحب هذه الحرية وانه يريد لها حقا . وهو لن يجد نفسه ويؤمن بحريته الا اذا كان على صلة بالحقيقة المحددة التى تمكنه من أن ينفذ انى الطبائع الجوهرية للأشياء ، فيدرك جوهره نفسيا وعقليا وجوهر العقول من حوله ، وجوهر البيئة التى يعيش فيها ، والمجتمع الذى يحيط به ، ويشترك معه علما وعملا وخلقا ، فالإنسان جزء من الطبيعة ، والطبيعة ليست الا اثرا من آثار الحقيقة المطلقة التى أوجدت الأشياء على مثالها ، وخلقت لها قوانينها وقواعدها الثابتة التى لا يعترىها تبدل ولا تغير ولا تخضع لأهواء أو مآرب ، وجعلت التناسق والترابط بينها كاملا ، وأعدتها لتكون وحدة واحدة لا ينفصل أحدها عن الآخر بحال ..

مقدمة الطبعة الأولى

بقلم السيد/حسن عباس زرك

كتاب « الطريق الى الصحة أو اليوجا في الحياة اليومية » ألفه السيد « بهانراو بانث براتيندهي » مهراجا ولاية أونده احدى ولايات بمباي بالهند ، وأشرف على نقله الى اللغة العربية ابنه السيد / أبا بانث سفير الهند في الجمهورية العربية المتحدة .

وهذا الكتاب يقدم للقارئ العربي نظاما لتربية الجسم والحفاظ عليه ووقايته من العلل والأمراض ، ليظل صاحبه مقبلا على الحياة راضيا بها ، مستمتعا بما فيها ، قادرا على العمل والانتاج ، مبتهجا في غير ابتئاس ، مؤديا رسالته في غير ترم أو ضيق .

ويتمثل هذا النظام في تمرينات متعددة صالحة لكل الأعمار ، وتؤدي دون حاجة الى أداة مساعدة ، وفي أى مكان، وبغير مجهود أو وقت كبير ، وتدرج هذه التمرينات بمن يمارسها تدرجا من شأنه اتصال الأول بالثاني وهكذا حتى التمرين العاشر ، ولكل تمرين منها أثره في جهاز من أجهزة الجسم ، وكلها مجتمعة تشحن الجسم بطاقات تجدد خلاياه وتمنحه القدرة الكافية على مواصلة العمل ، والاحساس ببهجة الحياة وجمالها ، حيث تكون التمارين وحدة واحدة يسرى مفعولها الى سائر أجزاء البدن .

وعلى من يشرع في ممارسة هذه التمرينات أن يتعلم أولاً كيف يتنفس التنفس السليم ليملاً رثيته من اكسير الحياة ، ولما كانت الحبال الصوتية في حاجة الى التدريب والتقوية فان التمارين تكون مصحوبة بتنظيم وتلحين خاص ، يؤدي ببعض الالفاظ التي تشتمل على حركات وسكون ويمكن اختيار أمثالها وأوزانها من اللغة العربية .

والنظام كما نراه في الكتاب وفي الصور المنشورة به حركات رياضية ، والرياضة في العالم الحديث علم وفن له قواعده وأصوله العلمية والفنية ، وله معاهده ومدارسه التي تدرس هذه العلوم والفنون ، وقد أصبحت الرياضة جزءاً من المناهج الدراسية في المدارس والمعاهد على اختلاف مراحلها ، فلم تعد التربية الحديثة قائمة على تربية جانب من الانسان دون جانب ، وانما تهدف الى تكوين الانسان تكويناً متكاملًا من شتى نواحيه الجسمية والعقلية لأن كلا منها مكمل للآخر . .

وتهتم الدول بتنشيط الرياضة البدنية فتتوسع في انشاء النوادي والساحات الشعبية لممارسة الالعاب المختلفة ، وغدت لهذه الرياضات بطولاتها ، وتشجع الدول هذه البطولات بالمنح والجوائز ، واقامة المباريات على المستويات المختلفة اقليمياً وعالمياً . . فسلامة الجسم هي المفتاح الى سلامة التفكير ، والى تقويم الخلق ، وفتح الافكار واتساع الازدهان وتهذيب المشاعر والاحاسيس .

أما المعتلون جسمياً فهم أقرب الى الانحراف ونظرتهم الى الحياة مشوبة بالضجر والتبرم والتشاؤم ، يعيشون في عزلة وانطواء وسرعان ما يفقدون القدرة على الالتحام

والمشاركة في تحمل المسئوليات ويعجزون عن الخلق والابتكار .

ولما كانت سيادة الأمة وتقدمها يقاسان بمقدار ثرواتها ، فأولى هذه الثروات هي الثروة البشرية ، وعلى قدر ضخامة هذه الثروة وقوتها يكون تقدمها السياسى والاقتصادى والاجتماعى .

ولعل من اسباب ارتداد الشرق وتقهقره وجموده عن السير بنهضته الى غاياتها هو تقاعس اهله عن العناية بالثروة البشرية ، فمئيت معارفه بالزوال ، وانتقلت هذه المعارف الى الغرب ، فتملك بها زمام الامر ، وسيطر على مقدرات الحياة استغلالا واستعمارا وتخلف الشرق سياسيا واقتصاديا واجتماعيا . . فبينما كانت الطاقات البشرية هناك تترد نموا وازدهارا ، كانت الحياة في الشرق تتراجع على توالى العصور وضرب الظلام على ابنائها ستارا حجب النور الذى انبثق منه ، حتى أدركه الوهن ، واعتزته الشيخوخة فروعت أرضه بالخراب وصناعته بالاهمال ، وتجارته بالبوار .

واذا كان للحياة دوراتها في الشعوب ، واذا كان التاريخ يعيد نفسه فقد آن الأوان لأن تفتح هذه الشعوب النوافذ التى أغلقت عليها ، وأن تستمد من تراثها ما يعينها على السير لترقى بنفسها وبالانسانية سعدا الى حياة يسودها الأمن والاستقرار ، ويشيع فيها الخير ، ويقضى فيها على القلق والخوف ، وويلات العلل الجسمية والنفسية .

ومن هنا يجب ان نبني طاقاتنا البشرية على أساس متين من صحة الجسم ، فهذا البناء يساعدنا على مداومة العمل وزيادة الانتاج حتى يكون انتاجنا كافيا لحاجتنا ومطالبنا ،

فكم تفقد الأمم من دخلها القومى بسبب نقص هذه الطاقات والاحصاءات خير شاهد على أنه كلما كانت الطاقة البشرية متكاملة جسميا وعقليا كان انتاجها أوفر ، وعملها أكثر ، وأطردها نموها الاقتصادي ، وزاد دخلها القومى . وكلما توفرت هذه الطاقات أيضا ، كانت الحياة الاجتماعية أرحب مدى وأكثر تماسكا واختفت من بينها عوامل الحقد ، وقل الصراع والتناقض ، وحل محلها المودة والترابط ، وتوفر كل إنسان على عمله اجادة وابداعا ، وزهت الحياة الفكرية والفنية والأدبية واتجهت الى خير البشرية ، وجعلت منها وحدة متقاربة فى الفكر والثقافة والمشاعر والعواطف .

وتلك هى الغاية من النشاط الرياضى الذى يحتل من المجتمع الحديث مكانته وتنشط الدعوة اليه .. بشتى الطرق والوسائل ، ونحن أحوج ما نكون الى ممارسة هذا النشاط وتنويعه والتجديد فيه .. وهذا الكتاب الذى تقدم له يدعو الى هذه الفكرة بغية تعميمها وانتشارها ، وقد أكد المؤلف فيه أن هذه التمرينات لا تأخذ من الطقوس الدينية غير الشكل ، وأنه ينبغى الفصل بين القواعد الصحية واعتبارها مستقلة استقلالاً تاماً عن المعتقدات الدينية والإيمان الأعمى.

ويرجع هذا التأكيد الى ما هو معروف من أن اليوجا هى إحدى مذاهب الفلسفة البرهمنية الستة بل أشهرها وأكثرها انتشاراً .. وخلاصة هذه المذاهب التى تقوم على الإيمان بأصول الفيدات أو الدارشات أى البراهين هى أن الفيدات قد هبط بها الوحي ، وأن التدليل العقلى لا يصل بنا الى الحقيقة ، وأن الغاية من المعرفة ومن الفلسفة ليست هى السيطرة على العالم بقدر ما هى الخلاص منه وأن هدف الفكر

هو التماس التحرر من الألم المصاحب لخيبة الشهوات في أن تجد اشباعها ، وذلك بالتحرر من الشهوات نفسها ، وهذا التحرر لا يتأتى الا عن طريق ارهاق النفس بالزهد والتزام الطاعة ..

وتختلف هذه المذاهب في اتجاهاتها . ومذهب اليوجا منها يقوم على تحول الحواس عن العالم الخارجى ، وتركيز الفكر فى الداخل بقصد التوحيد الروحى المعروف باليوجا مع الروح العلوية عن طريق التدريبات ، وقهر الذات لتحرر النفس من كل ظواهر الحس وارتباط الجسد بشهواته ، وحتى يتاح للانسان أن يبلغ التنوير الأعلى والخلاص الأسمى، عليه أن يفكر فى وجود واحد منزّه عن كل الخطايا التى اقترفها فى تجسّدات روحه الماضيه كلها .. ولكنه لن يصل الى ذلك طفرة واحدة بل يجب أن يمر بعدة مراحل تؤدى الى فصل العقل عن الجسد فيكتسب ادراكا وقدرة خارقين للطبيعة .

وكانت اليوجا فى اول امرها تنحو نحو الصوفية ثم اختلطت بالسحر فى العهود المتأخرة وأخذت تشتغل بالتفكير فى المعجزات ، أكثر مما تفكر فى سكينه المعرفة وأصبح الاعتقاد اليوجى قائما على امكان تخدير أى جزء من الجسد بتركيز الفكر فيه فيمكنه اذا أراد أن يختفى عن الأنظار أو أن يحول بين جسده وبين الحركة مهما كان الدافع اليها .. الى كثير من المعتقدات التى يدين بها بعض معتنقى هذا المذهب ..

على أن الكتاب لم يتعرض لليوجا كفلسفة أو مذهب أو دين ولم يتناول من مراحلها الا ما كان متصلا بالناحية الصحية ، فالصحة أمر لا فواصل فيه ولا حدود . وغاية

ما يطلبه كل منا أن يعيش حياته معافى وتلك هى سبيل
النجاح ماليا واجتماعيا وشخصيا .

وهذا ما يجعل الكتاب جديرا بالقراءة للاستفادة منه على
أن يصبغ القارئ ما يأخذه منه بالصبغة التى تتفق مع
معتقداته الدينية دون تأثر بوثنية من الوثنيات القديمة أو
بمذهب من المذاهب التى لا تسير عقلا أو علما أو دينا
صحيا ، ولتكن وجهته أن الصحة تاج على رؤوس الأصحاء
لا يراه الا المرضى ، وأن العقل السليم فى الجسم السليم .

حسن عباس زكى

الصحفـة الإـنـجـليـزيـة لـويز مورمان

تتحدث عن

مقابلتها لـراجا اونده وعن تمارين سوريا ناماسكار

منذ أكثر قليلا من عام ، كان من حظي كصحفية أن التقى
واتحدث الى رجل من أعظم من قابلت في حياتي حيوية وجبا
للحياة - أقول هذا وأنا التي قابلت وأجريت الأحاديث مع
المئات من أشهر أهل الأرض رجالا ونساء .

هذا الرجل هو راجا اونده ، الحاكم الأمير في إحدى
امارات ولاية بومباي ، والمشرع الحكيم الانساني الذي يعيد
الآن بناء امارته كي يجعل منها بلدا حديثا متقدما ، تختفى
منه شيئا فشيئا آفات الشيخوخة والمرض والالم والقلق
والتخلف الاقتصادي .

- ١ -

وكنـت أعرف مقدما أن الراجا قد تجاوز السبعين -
وحيث أني أعلم أن الهنود عادة يشيخون قبل الأوان ، فقد
كنت أتوقع أن أرى رجلا يحمل من الفضون والتجاعيد قدرا
أكبر مما يمتاز به معظم الطاعنين في السن في كل مكان .

ولكم أن تخيلوا مدى دهشتي عندما قدمني سكرتير
الراجا اليه في حجرة الاستقبال بجناحه الخاص بفندق
سافوي . فاذا بمن أراه أمامي رجلا يتحرك في رشاقة
الشباب ، له عينان لامعتان كأنهما عينا فتى يافع ، وابـتـسـامة
مشرقة وضاعة ، وذهن صاف في صفاء برق الصيف !

كان يبدو شابا في منتصف العمر - وكما اخبرني فيما بعد - فانه بالفعل لم يعرف المرض ، ولا حتى نزلات انبرد الخفيفة ، منذ اكثر من ثمانية وعشرين عاما .

واقبل على يقول :

أرى انك مندهشة لانك لا ترين امامك العجوز المرتجف الطاعن في السن الذي كنت تتصورينه ؟ !

واخذ يضحك بجذل ، وسكرتيره ، يشاركه ضحكته . وكان من المستحيل على بالطبع أن أوقوم الجو المرح الذي أشاءه ذلك الشاب . ذو الواحد والسبعين ربعا !!

ويومها ، قص على الراجا قصة غريبة عن شفاء الأمراض وتجديد قوى الحياة ، وخيل الى وقتها انه يتحدث عن شيء أشبه بمعجزة « ينبوع الشباب الدائم » الذي يبحث عنه الجميع منذ أقدم العصور .

غير أن ما تحدث عنه الراجا لم يكن معجزة من المعجزات . فقد كان السر كله في سلسلة من أتمرينات الرياضية أسمها « سوريا ناماسكار » ومعناها الحرفي « صلوات الشمس » .

وما أن شرحها لى الراجا حتى اكتشفت أنها البساطة بعينها ، إذ لا يحتاج المرء فيها الا الى خمس أو ست دقائق لكي يؤدي دورة (١) كاملة من هذه التمرينات - والدورة عبارة عن ٢٥ تمرينا - دون حاجة الى أية أداة من أى نوع .

غير أن التنفس يمثل ركنا أساسيا من تمرينات السوريا ناماسكار ، فلا بد أن يتنفس المرء ثلاث مرات شهيقا

(١) ملاحظة : لسهولة الشرح سنسمى الأوضاع العشرة معا : تمرينا

١ و « ناماسكار » والـ ٢٥ تمرينا دورة .

وزفيرا طبقا لنظام معين اثناء قيامه بالتمارين الواحد المكون
من عشرة اوضاع .

ويستطيع اى انسان ان يؤدي هذه التمرينات ايا كان
عمره ، سواء اكان رجلا ام امرأة ، دون ان يكلفه اداؤها شيئا
فكل ما يحتاجه رقعة مستوية من الارض طولها سبعة اقدام
وعرضها قدمان .

وكان الراجا قد اتى معه بفيلم فوتوغرافى التقطت مناظره
فى قصره وفى مدارس ولايته ، وقد ظهر فيه بنفسه ، كما
ظهرت فيه الاميرة زوجته واولاده ، وعدد من رعاياه وهم
جميعا يؤدون هذه التمرينات .

واخذ الراجا يطلعنى على بعض الصور .

كانت الاميرة ، وهى سيدة فاتنة فى السادسة والثلاثين
من عمرها ولها ثمانية اطفال ، تبدو وكأنها فتاة فى السادسة
عشرة ، رشيقة ، خفيفة الحركات ، ممشوقة القوام . وقد
علمت فيما بعد ممن عرفنها انها تمتاز بقوة غير عادية ، وانها
لا تشعر بأى الم اثناء الوضع .

وجاءنى صوت الراجا يقول :

الواقع ان اثر تمرينات السوريا ناماسكار على النساء
أروع منه على الرجال . فالشيخوخة فى بلادنا تدهم نساءنا
قبل الاوان . ولكنهن يستطعن الآن كما ترين ان يحتفظن
بالحيوية وجمال الصبا حتى يتقدم بهن العمر .

وكان من بين الصور التى شاهدتها صورة سيدة اخرى
فى الستين من عمرها لها عشرة اطفال . كانت طوال عمرها
تعانى من الروماتيزم ومن السمينة المفرطة . حتى اذا بدأت
تمارس تمارين السوريا ناماسكار وهى فى سن الخمسين ذهب

عنها الرومانيزم الى غير رجعة وعادت وكأنها صبية في مثل
عمر بناتها .

- ٢ -

ومع انى تأثرت كثيرا بقصة الراجا ، الا انى كصحفية
كثيرة الشكوك لم اقتنع بها تماما ، حتى اننى عندما عدت
الى مقر جريدتى فى شارع فليت ستريت لأعد الحديث للنشر
فى عدد اليوم التالى ، حرصت على أن اغفل التوقيع عليه
باسمى حتى لا أحمله من التصديق أكثر مما أحسست به .

كان هذا منذ عام .

وكان المفروض أن أنسى الراجا وقصته فى دوامة فليت
استريت الصاخبة حيث يطنى فى كل لحظة حدث جديد على
ما سبقه .

ولكن الذى حدث انى فى تلك الاثناء كنت قد وصلت الى
حد من الارهاق والتعب ، والشد والجذب ، بعد اثنى عشر
شهرا متواصلة من العمل ، حتى بدأت أحس بالفعل انى على
وشك استنزاف الطاقة الكبرى من النشاط التى حبتنى بها
الطبيعة .

كذلك كنت على وشك القيام بأجازتى السنوية . فلما
وصلت الى شاطيء « دورسيت » كانت صورة الرجل الذى
لا يعرف الشيخوخة ما زالت تصاحبنى . وهناك وحدتنى
ذات صباح أحاول أداء تمرينات السوريا ناماسكار كما شرحها
انراجا عمليا أمامى .

ومن اللحظة الأولى أحسست بتيار متدفق من الطاقة
يعود الى كيانى . غير أن الشد المفاجيء فى عضلاتى جعلها

تتوتر الى حد ائى عرجت اياما . ولكننى قررت المئابرة .
وان هى الا ستة اسابيع حتى ادركت مغزى كثير من كلمات
الراجا التى بدت لى غريبة من قبل .

وفى تلك الفترة ، كانت الرسائل تترى بالمئات على ادارة
انجريدة تطلب المزيد من المعلومات عن « ينبوع الشباب » ،
« طريق الصحة ذو العشر نقاط » ، والتمارين الرياضية
اننى ورد ذكرها فى الحديث الذى أجرته مع الراجا ، فطلب
منى رئيس التحرير ان اكتب سلسلة من المقالات أقدم فيها
كافة التفاصيل المتعلقة بتمرينات السوريا ناماسكار .
وكان هذا سببا فى تعرفى الى أحد أبناء الراجا (١) شاب
فى الثالثة والعشرين يدرس القانون فى لندن كى يتمكن من
مساعدة والده فى شئون الحكم .

والحق أن السيد أبا صاحب كان نموذجا رائعا للبنية
الكاملة . الا انه كان يضى على محدثه انطبعا بمزايا أخرى
أهم من لياقته البدنية الفائقة ، تلك هى الاتزان الشديد ،
وانهدوء الأسطورى ، الذى بدا بالفعل غريبا على جو لندن
المشحون الذى يحطم الأعصاب .

وكان أبا صاحب قد اعتاد أداء تمارين السوريا ناماسكار
منذ الصغر ، وهو يؤمن انها صاحبة الفضل فى أنه طول
حياته لم يعرف المرض ، ولم يجرب شيئا اسمه الخوف .
وقد راقبته عن كثب وهو يتخذ الأوضاع التى التقطتها له
فرايته بعد أن انتهى من اثنى عشر تمرينا أو نحو ذلك من

(١) الاشارة هنا الى السيد ابا بانث سفير الهند الان فى ج ٢٠٠٤ .

وود كان وقتها فى لندن يدرس القانون .

تمارين السوريا ناماسكار ، يتصبب عرقا ، ويبدو مشرقا مضيئا ، كأنما هو خارج لتوه من نبع الخلود .

وقد أخبرني أبا صاحب أن أهم ما تمتاز بها هذه التمرينات أنها لا تسبب اجهادا لاي جزء من اجزاء الجسم ، وأنها لا تؤدي الى نمو في بعض العضلات على حساب البعض الآخر . وانما تتناول كافة خلايا الجسم وأعضابه فتنعشها جميعا وتجعلها تعزف معا لحنا واحدا منسقا . أو على حد قوله : « انها تجعل الجسم يغنى » !

وهذا هو السبب في أن السيد أبا صاحب كان كمن بتعاطي دواء مقويا كلما انتهى من مباراة رياضية مجهدة كالانزلاق على الجليد مثلا ، ليزيل عن نفسه كل احساس بالتعب أو الارهاق .

ومما قاله لي أيضا ان هذه التمارين كان لها فضل كبير في احتفاظه بأعضابه اثناء تأدية امتحانات القانون ، وانها ابعدت عنه كل احساس بالتوتر ، وساعدت ذهنه على أن يبقى صافيا .

- ٣ -

وما أن ظهرت سلسلة المقالات عن الراجا وتمارين « السوريا ناماسكار » حتى أخذت الرسائل تندفق بالآلاف على ادارة الجريدة وما زلت اُتلقى بانتظام رسائل من مختلف الناس في الداخل والخارج ممن يمارسون هذه التمارين ويستفيدون منها ، يتحدثون فيها عن كل ما يحرزونه من تقدم ملحوظ في طريق الشفاء ، وعن الايمان والامل الذي عاد يسكن قلوبهم ، وعن تجربتهم الانفعالية التي يجتازونها وهم يستيقظون على فرحة جديدة بالحياة .

ومرسلو هذه الرسائل قطاع عريض من الناس يمثلون
أصدق تمثيل قراء إحدى كبريات الصحف اليومية - أطباء
- ومدرسون - وأصحاب مصارف - وموظفو بنوك -
وشعراء - وعازفو ساكسفون - وباعة صحف - وعاملات
باليومية - وكاتبات على الآلة الكاتبة - وأرباب معاشات -
وكتاب - ومهندسون - وممثلون - وعشرات غير هؤلاء
وهؤلاء من مختلف المهن والأعمال .

ومن بين هذه الرسائل رسالة معينة هزتنى كما لم تفعل
معظم الرسائل الأخرى . ومن ثم فاني أنقلها هنا مراعية
إلا أسقط منها سوى اسم صاحبها وعنوانه :

سيدى العزيز

« باعتبارى واحدا من قراء صحيفتكم منذ سنوات
كثيرة ، أسمحوا لى أن أقدم شكرى عن طريق صحيفتكم
الى لويز مورجان لما نشرته عن تمرينات « السورينا
ناماسكار » .

وأبدأ فأقول اننى عامل فى منجم ، اشتغلت منذ كنت
فى الثامنة عشرة بمناجم (. . .) للفحم ، وأناhez اليوم
الثانية والخمسين . وكل هذا العمر تقريبا قضيته « أنقر »
الأرض . . أشق الانفاق والسراديب بين عروق الفحم
بوساطة آلة تعمل بالهواء المضغوط ، أسندها الى صدرى
وأحفر بها الثقوب التى تملأ فيما بعد بالبارود ثم يجرى
تفجيرها . ويظل الرجل منا يعمل ويعمل حتى يظهر الفحم .
وفى بعض الأحيان يكون الصخر من الصلابة بحيث
لا تستطيع أن تمضى أكثر من ياردة واحدة الى الامام فى
ساعة كاملة . ويكفى أن تذكر الغباز الذى لا يترسب أبدا

بسبب أجهزة الشفط وغيرها من الأجهزة والمخترعات الحديثة التي تعمل بلا انقطاع ، مما يرغم المرء على استنشاق نسبة كبيرة من هذا الغبار . فمع كل انفجار يجذب الغبار من بعد خمسين ياردة بفعل تخلخل الهواء . فلا عجب اذن اذا كان ثلاثة من زملائي قد لقوا حتفهم قبل ان يتموا الثالثة والأربعين . اما فيما يتصل بصحتي انا فقد اضطررت في فبراير سنة ١٩٣٦ الى التوقف عن العمل بسبب اصابتى بالسل ، حيث كشفوا على بأشعة اكس فاكشفوا وجود الداء بالرئتين معا . لذلك فانا الان اتلقى تعويضا على هيئة معاش أسبوعى .

وقد كنت عندما اذهب الى عيادة طبيب الصحة على بعد ميل ونصف أمر بمنحدر وعمر طوله نحو ستين ياردة . وفي كل مرة كنت اتوقف في منتصف الطريق عدة ثوان لالتقط أنفاسى . اما الآن فأستطيع ان اسير فى خطوات سريعة طول الطريق دون أن أشعر بالاجهاد .

فلقد تصادف أن قرأت اول مقال للوزير مورجان عن التمرينات ، ولكنى لم اشغل نفسى كثيرا بالتفكير فيها ، حتى كان صباح اليوم التالى ، وبينما انا راقد فى فراشى والتعب يمنعنى من القيام ، مكتفيا بأن احلم وائمنى لو أستطيع أن اقطع مائة ياردة فى عشرين ثانية ، أخذت افكر فى رثتى الكسولتين وهل أستطيع أن أجعلهما تعملان ؟

وانزلقت من فراشى ، واتخذت الوضع المناسب .. « هيا .. شهيق !! لنعد حتى سبعة ! » وبدأت العد .. وعندما وصلت الى ثلاثة كنت قد انتهيت ، ولكنى أخذت أكرر التجربة حتى استطعت ان أعد حتى أربعة ، وبعد

ان ثابرت على المحاولة عدة أيام عقب مغادرتى الفراش كل صباح أصبحت أستطيع أن أعد حتى تسعة . وبعد أن كنت لا أكاد أقضى ساعتين اثنتين فى العراء وسط الحقول الخضراء حتى يفشى على ، أستطيع الآن أن أقضى بها ست ساعات متواصلة دون أن ينال منى التعب . وقد أبلغنى الأطباء اننى سوف أتمكن من العودة الى العمل فى بحر سنوات قليلة .

الا ، فليتدبر زملائى الذين يعانون نفس المرض هذا الامر فيفعلوا مثلما فعلت ، اذن سيرون كيف تحسن اعصابهم ويزول القلق عنهم .. فليجربوا فقط تمارين التنفس .

واذا كنتم تريدون أن تحصلوا على نسخة من الشهادة فانى على استعداد لموافاتكم بها .

ومرة أخرى ، أرجو أن تشدوا على يد لويز مورجان نيابة عنى ، فانى أحس اليوم انى انسان جديد » .

المخلص

(.....)

وهكذا ، فان هذه الشهادات التى تطوع بها أصحابها وظلت ترد الينا سنوات طويلة ، ساهمت الى جوار خبرتى الشخصية فى اقتناعى بأن تمرينات السوربيا ناماسكار لها بالفعل مفعول علاجى مقوى ومجدد للنشاط فى كيان الانسان كله - عقلا وروحا وجسدا على حد سواء .

وهى مفيدة للنساء بقدر ما هى مفيدة للرجال ، فهدفها هو اطلاق القوى الكامنة فى شخصية الفرد الى أقصى مداها .

ولعلنا نستطيع أن نجد تفسيراً لهذا المفعول الذي تتمتع به تمرينات السوريا ناماسكار لو تذكرنا أنها خلاصة مركزة لمئات الأجيال من التجربة الانسانية . والراجا يحرص دائماً على تأكيد أصالتها العريقة .

والواقع أن هذه التمرينات تستوعب الدورة الكاملة لأوجه النشاط الانساني التي عرفها البشر منذ طرد آدم وحواء من الجنة وهبوط المخلوقين اللذين تناولا الفاكهة المحرمة الى الأرض - المرأة وهى تضع مولودها ، وشمخة الكبرياء فى وقفة المحارب ، والغاية فى امتداد قامتها ، وتمايل العاملين فى الحصاد أو النسيج ، وحذب الأم على طفلها ، وانحناء جامع العشب أو الفسالة ، وحركات العابد ساعة الصلاة ...

هذه الحركات قد ضاعت أو شوهت فى عصرنا الآلى . غير أن الذى لا نزاع فيه أن المرء وهو يستعيد ما يستعيد معها شيئاً من عزمه وطاقته الفذة التى كان عليها فى أيامه الأولى .

والحق .. أننا معشر الغرب قوم محدثون ، أما الشرق فله فى الماضى طريق جد طويل !

- ٤ -

وفى تمرينات الشرق الرياضية يرتبط الصوت دائماً بالحركة . ومن المعروف أن ترديد « المانترات » ، وهى مقاطع صوتية معينة بالغة القدم بحيث لم يعد لها أى مدلول ، يصاحب باستمرار الطقوس الصحية أو الدينية فى الهند .

(

الا أن الراجا يود ، وهو مخلص في ذلك كل الاخلاص ،
ان يعرف عنه أنه في ذلك أبعد ما يكون عن التفكير في أى شكل
من اشكال التبشير بدين من الأديان .

والحق أن « المانترات » في أساسها ليست دينية ،
ولا ترجع فضائلها الى أصل ديني . ومن الممكن جدا بدلا
من مقاطع « المانترات » التى تقول : « هرام - هريم -
هروم - هرايم - هراوم - هراه » أن تستخدم الحروف
المتحركة أو الساكنة التى تتكون منها في أى تركيب آخر
وسيكون لها نفس المفعول .

- ٥ -

ولقد بلغ من إيمان الراجا بقدرة تمارين « السوربا
ناماسكار » على اصلاح حالة الجنس البشرى جسديا وعقليا
وروحيا أن جعل نشر هذا الكتاب على حسابه الخاص ، على
أن يذهب كل ما يأتى من حصيللة النسخ المباعة لاعتمادات
رعاية الشباب في ولايته .

- ٦ -

واعتقد اننى لست بحاجة الى التنويه بأن تمرينات
السوربا ناماسكار ، رغم كل مطابقتها للحياة الحديثة بفضل
انراجا ، ليست في النهاية سوى جزء لا يتجزأ من « اليوجا »
التي تعتبر من أقدم وأعرق الفلسفات الباقية للآن ، اذ يرجع
تاريخها الى ثلاثة آلاف سنة . وكلمة « يوجا » تعنى
« الوحدة » وهى في التطبيق تعنى اتحاد روح الانسان مع
روح الله .

لوزير مودجان

الفصل الأول

كيف عرفت اليوغا

لعل أول ما اذكره عن أبى اننى كنت اراه يقسوم باداء تمرينات رياضية كل يوم فى الصباح قبل شروق الشمس حتى أصبح صوته المرتفع ، وهو يردد بعض الحان « المانترات » الساحرة فى نبرات تنم عن الاخلاص ، وتنفسه القوى المنتظم ، الذى كان يصفى على الطفل الذى فقد أمه شعورا بالطمانينة والسكينة ، جزءا من كيانى العاطفى .

ثم طلب منى بعد ذلك أن أقوم بهذه التمرينات بانتظام . واذكر اننى كنت فى الرابعة من عمري عندما شرعت أوديها لأول مرة ، فكنت أقوم بهذه التمرينات على سبيل اللهو - حركات بطيئة - فرد الجسم - ترتيل الحان « المانترات » والتنفس العميق ، وقد كان مبعث سرور لى أن أوديها برفقة والدى اذ كنت اشعر بأننى أقوم بشيء مقدس ، يبعث القوة ، وإن كان مع ذلك شيئا غامضا بالنسبة الى .

كان والدى يصحو مبكرا لاداء هذه التمرينات فى الساعة الرابعة صباحا . غير أنها لم تلبث أن فقدت جدتها بالنسبة لى وسرعان ما بدأت اشعر بشيء من « المقاومة » لتمرينات فرض على اداؤها . فبدأت اراوغ ، يشجعنى على ذلك ماكنت اشعر به من سرور فى تحدى من هم اكبر منى وفى مخالفة أوامره (كما يفعل كثير من الأطفال فى مثل سننى وقتها) .

ومع أن أداء هذه التمرينات لا ينطوى على فرض مقدس لكنى مع ذلك كنت أثور دائما على كل شيء يمت إليها ولو من بعيد . لذلك صممت على أن أوقف تأدية هذه التمرينات . وحين كنت مضطرا إلى أدائها كنت أفعل ذلك بطريقة سيئة وبسرعة ، كما لو كنت خجلا من أدائها .

فلما بلغت الخامسة عشرة من عمري مرضت مرضا عضالا : التهاب فى الرئة . ولم تكن أدوية مضادات الحيوية أو السلفا معروفة فى تلك الأيام حتى ضاع الأمل فى شفائى ، وبدأ القلق يبدو على أهلى ، وأخذ كل من فى البيت يتهايمسون من حولى ، فقد كنت أحتضر . كنت لا أستطيع النوم من شدة ما كان ينتابنى من ألم وسعال . ثم حضروا الذى لزيارتى فى صباح يوم وقال لى : آبا ! أبشر فلسوف تتحسن صحتك . فإذا تحقق ذلك فهل تعدنى بأن تقوم بما أطلبه منك ؟ . . كنت فى حالة جعلتنى لا أهتم بأى شيء أو بأى شخص ، ولكن ما بدا فى نبرات أبى من قلق ، وما ظهر على وجهه من حزن جعلنى أهز رأسى بالقبول ، كما حاولت أن أبدى ابتسامة لتوكيد عهدي له . لم أكن فى الحقيقة أبالى وقتها بأى شيء ولكنى وعدت أبى لمجرد أن أبعد عنه الأسى والحزن .

قال والدى : عليك أن تؤدى بانتظام وكل يوم تمرينات « السورية ناماسكار » ، فهل تعدنى بذلك ؟ . . وأجيبته بالإيجاب ، وقد وطلدت العزم على تنفيذ وعدي له بعد أن زال عني ما كنت أشعر به من تمرد . وظللت أنفذ ما وعدته به خلال التسع والثلاثين سنة الماضية ، ولست آسفا على ذلك .

ولقد كان من دواعى سرورى أن أقوم بتمرينات

« السور يا ناماسكار » في كل بلاد العالم - في لهاسا ، في
سببتربرجن - في بهوتان - في بورنيو - حتى في أعالي قمم
جبال كينيا - في الصحروات - في الهواء الطلق - على ظهر
السفن - في عربات في السكك الحديدية - في القصور - وحتى
في الأكواخ المتواضعة .

أپا پانت

عَادَةُ الصَّحَّة

يعتقد معظم الناس أنهم كلما أدوا الكثير من العمل زادت قدرتهم على الاستمتاع بالحياة ، وينسون في نفس الوقت أنهم كلما استمتعوا بالحياة أكثر ، كانوا أقدر على أداء عمل أكبر .

فهم عاجزون بالطبع عن الاستمتاع بالحياة والاقبال عليها ما لم يكونوا أصحاء . ومن ثم فإن مهمة الإنسان الأولى هي أن يوفر لنفسه الصحة الغالية لأن النجاح ماليا واجتماعيا وشخصيا يتوقف أساسا على صحتك .

ثم ان ما يصيب الصناعة والتجارة من خسائر كل سنة بسبب المرض وما يترتب عليه من ضعف الكفاية الانتاجية لدى العمال شيء يفوق الحصر ، فضلا عما يصيب عائلات المرضى من حرمان وعوز .

يقول الفيلسوف ايمرسون :

« الصحة أول مصادر الثروة . فالمرض خائر الهمة عاجز عن نفع الغير وليس أمامه طوال حياته الا أن يستهلك نفسه ، بينما الشخص السليم المعاني قادر على تلبية مطالبه ، ولديه بعد ذلك ما يفيض به على جирته ، وما يضيفه الى روافد نهر الحياة » .

وقد آن الأوان لكى نبذل جهدا حقيقيا وجادا من أجل

التغلب على التدهور القومي وعدم الكفاية الاقتصادية في العالم
بأسره بسبب سوء الصحة .

وصحيح أنه قد جرت حتى الآن محاولات عديدة تختلف في طرقها واساليبها في هذا الصدد غير أنها لم تحقق حتى الآن سوى القليل من النجاح ، ورغم كل ما أحرزه الإنسان من تقدم في مجال العلوم الطبية مازالت الأمراض القديمة تتضاعف ، بل ويضاف إليها أنواع أخرى جديدة من المرض .

وعلة هذا الفشل ترجع أساسا الى أن القوم يهتمون اهمالا ذريعا لا مبرر له الحكمة البليغة التي تقول « الوقاية خير من العلاج » ، أى أنه أفضل لنا أن نكرس الجهود من أجل وضع التدابير الكفيلة بالوقاية من أن نضيعها في البحث عن العلاج ، فان هذا هو السبيل الوحيد لكسر الحلقة الوراثية اللعينة التي تنقل اعتلال الصحة من الآباء الى الأبناء . واذن فليتجه همنا من اليوم الى انشاء جيل جديد من الآباء والأمهات الأصحاء ، وعندها سيكون لدينا اطفال أصحاء ، أما جيلنا سيء الحظ فلندعه جانبا لنبنى من أجل المستقبل .

وسبيلنا الى ذلك هو أن يفرض في الحال على جميع الناشئين بشكل عام ، وعلى الشباب بنوع خاص ، في المدارس والمعاهد والكليات ، نوع من التمرينات الرياضية المصممة على نظام علمي دقيق بحيث نهىء للأجسام الفتية أسباب الكمال .

والصحة نعمة لا تأتي اعتباطا من أقصر الطرق بل لابد من اكتسابها والحفاظ عليها طيلة الحياة بكل دقة وحزم . وقد وجدنا ، من خلال دراساتنا الطويلة في هذا الشأن ، ومن خلال

خبرتنا الشخصية ، انه لابد للمرء أن يتزود من جانبه بقدر من المثابرة والجهد الذاتى لكى ينشأ قويا معافى ، ولكى يستطيع أن يحتفظ بقوته وصحته طوال حياته .

ولعل أهم ما يمكن عمله فى هذا الصدد أن نربى لدى النشء عادة الصحة .

ومن المعروف أن التمرينات البدنية كانت دائما وما تزال ضرورة لازمة للحياة ، لا تقل أهمية عن الماء والطعام والهواء وضوء الشمس ، ولا غنى عنها للإنسان فى هذا العصر الذى يسوده الصراع الرهيب من أجل البقاء ، حتى يتيسر له أن يعول نفسه وعائلته ، وحتى يكون ذا فائدة لغيره ، بدلا من أن يصبح عالة على مجتمعه وعلى العالم كله .

ويستطيع المرء أن يلاحظ أن جميع الأطفال تقريبا يجدون متعة كبرى فى الجرى والقفز وتأدية الألعاب المختلفة بين الجدران وفى الأرض العراء . وهم فى العادة يتمتعون بطاقة من النشاط تهيبهم لهم الحفاظ على تناسق عضلاتهم وتساعد مختلف أجهزة الجسم على أداء وظائفها كما ينبغى .

غير أن الأطفال لا يلبثون أن ينتقلوا الى حجرات الدراسة المغلقة حيث يقعون هادئين بضع ساعات كل يوم . فلا تلبث شقاوة الطفولة أن تختفى ، لتفسح الطريق الى التطورات الأخرى التى تحدث لهم . وهنا يصبح من الضرورى أن نعودهم نوعا من التمارين البدنية المنهجية ، يمارسونه يوميا وبلا انقطاع .

وللوصول الى ذلك ، فإن على الآباء وولاة الأمور وهيئات التدريس أن يفرضوا هذه التمرينات الرياضية المنظمة على جميع الفتيان والفتيات فرضا ، حتى يأتى اليوم الذى يدرك

فيه الفتى أو الفتاة من تلقاء نفسه أو نفسها مدى الأهمية الحيوية لهذه التمرينات من أجل نمو قواه — أو قواها — الجسدية والعقلية ، ومن أجل دوام الصحة واللياقة والعافية .

أما أن نترك هذه المسألة الحيوية لعفوية الأطفال فإن هذا يكون عبثا لا يتفق مع روح العصر ، ولا سيما أن الملاحظ اليوم أن كل جيل يأتى أضعف من سابقه روحا وحيوية ، وأقل عمرا . ولا بد لنا الآن أن نوقف هذا الانحدار لأننا لم نعد نستطيع المضى بنفس الصورة المريضة القديمة .

ومن المؤكد أولا أن الصحة حياة يحياها المرء وليست مادة تدرس في المدارس . واكتساب الأطفال للعادات الصحية يكون أكثر سهولة عن طريق تدريبهم على اتيان الأعمال التى تتوقف عليها صحتهم أكثر منه عن طريق تلقينها كمجرد إرشادات أو تعليمات نظرية . وإذا تركنا الأطفال لأنفسهم فلن يؤدوا هذه الأعمال تلقائيا . وإنما هم يحتاجون الى من يرشدهم الى مدخل الحياة الصحية . . أى الى من يعودهم القيام بأعمال معينة كجزء من روتينهم اليومي . ومن هنا ، فإن دراسة وممارسة « الصحة » يجب أن تشكل منذ البداية جانبا من الحياة اليومية في المدرسة ، ويجب أن ترتبط في ذهن الطفل لا بواجباته ازاء زملائه ومدرسته ومنزله فحسب بل كذلك بخير الوطن وفلاحه وسعادته .

غير أننا ينبغي أن نشير الى أنه وإن كان من المستحسن بالطبع أن يأخذ الإنسان نفسه بهذه التمرينات منذ طفولته فإن هذه التمرينات لا تعرف حدا من العمر تصبح فيه شيئا فاتا وأوانه ، إذ من الممكن أن يبدأ المرء في ممارستها حتى وهو فى سن السبعين .

تلك حقيقة لا تحتاج الى مزيد من الاقتناع ، وبوسعنا أن
نؤكد أننا شخصا قد عرفنا رجالا في سن الستين ، ونساء في
سن الخمسين ، كانوا يعانون من اعتلال صحتهم ، ويقاسون
ألوانا من الروماتيزم ، وتقضن الوجه ، وسقوط الشعر ،
وسوء الهضم ، والسعال ، وآلام الظهر ، وعشرات العلل
الأخرى ، ثم أصبحوا أقوياء وعادت اليهم عافيتهم بعد أن
طبقوا منهاجا سليما من التمرينات الرياضية المنظمة .

معنى السوريا ناماسكار

هل هناك نوع شامل من التمرينات الرياضية ، صالح لكل الأعمار ، للأطفال والرجال والنساء على حد سواء ، ولا يكلف شيئاً ، ويمكن أدائه في وقت قصير ، وبدون أية أدوات مساعدة ، وفي أية لحظة ، وفي أى مكان ؟

الإجابة نعم . .

هذا النوع من التمرينات الرياضية موجود ، واسمه السوريا ناماسكار .

ولا شك أن قراءنا من الهنود سيفهمون على الفور ماتعنيه هذه العبارة ، ولكن يجدر بنا أن نشرحها لأصدقائنا من غير الهنود .

فالسوريا ناماسكار ، ترجمتها الحرفية « السجود » امام الشمس أو « الصلاة للشمس » ويرجع تاريخها الى آلاف السنين عندما كان الانسان - كما هو الآن - يرى في الشمس النور والدفع والصحة والامن والغذاء . فالشمس تطهر ما فسد أو تعفن أو تلوث بالجراثيم المؤذية اثناء الظلام . وهى تسبب نمو النباتات والفاكهة وغير ذلك من الاغذية التى تقيم أود الانسان ، وتساعد على نضجها ، والشمس بالنسبة للانسان البدائى هى واهبة الحياة . ومن أجل ذلك كان العلماء والمفكرون الهنود الذين عاشوا منذ آلاف السنين يعبرون عن امتنانهم للشمس بالسجود لها ، أو بمعنى اصح

يأداء نوع من التمرينات الرياضية عند شروق الشمس وعند الغروب ، فكانوا ينحنون لها مثلما تفعل أنت اليوم تعبيراً عن الشكر لمن أسدى إليك مثل هذا القدر العظيم من العطايا التي تسبغها الشمس على الجنس البشرى .

وإذا كانت « عبادة الشمس » تعتبر ضرباً من الوثنية في نظر الكثيرين من أهل الغرب ، فقد كان لها مبرراتها . يقول الفيلسوف والعالم الألماني الكبير أرنست هكسل الذي أدرك الحقيقة التي تكمن وراء رمز الشمس :

« الشمس مصدر النور والدفع الذي تتوقف على تأثيره مباشرة وبشكل غير محسوس كافة صور الحياة العضوية . وهذا هو السبب في أن « عبادة الشمس » (أو ديانة الشمس ، أو السولاريزم) تبدو بالنسبة للعالم المعاصر أفضل الصور القديمة للإيمان بالله وأكثرها اتفاقاً مع التوحيد الحديث . ذلك أن العلوم الفلكية المعاصرة وكذلك علم أصل الأرض قد اتفقت على أن الأرض كلها ليست سوى شظية انفصلت من الشمس ثم مصيرها العودة الى أحضان أمها . ومن جهة أخرى فإن حياتنا البدنية والعقلية - مثلها مثل سائر صور الحياة العضوية - تتوقف في النهاية على نور الشمس وحرارتها . والذي لا نزاع فيه أن عباد الشمس منذ آلاف السنين كانوا أعلى كعباً في سائر العلوم والثقافات من أصحاب الديانات الأخرى إذ ذاك . وعندما كنت في بومباي عام ١٨٨١ كنت أرقب بكثير من العطف عبدة الشمس الاتقياء وهم يؤدون طقوسهم الجبلية عندما يقفون على شاطئ البحر أو يركعون على سجاجيد الصلاة ليقدموا ابتهاجهم الى الشمس عند الشروق والغروب » .

ونحن نؤكد لكل ممن يميل الى الاعتراض على تمرينات السوريا ناماسكار ، على أساس انها ضرب من الطقوس الدينية انها لا تأخذ من هذه الطقوس شيئاً غير الشكل . فالمعروف ان الهندوس يعتبرون الاستحمام والتنفس جزءاً من فروضهم الدينية . فهل معنى ذلك ان يصبح الاستحمام والتنفس محرماً على الآخرين ؟ اننا يجب ان نضع خطاً فاصلاً بين كل ما هو داخل من الناحية الفنية في صلب العقيدة ، وبين ما هو طيب وصالح في حد ذاته ، ثم اضافته البعض الى واجباتهم أو فروضهم الدينية لهذا السبب نفسه ، فأصبحت له في الظاهر صفة القروض الدينية أو الطقوس .

ان القواعد الصحية مستقلة تماماً عن المعتقدات الدينية أو الإيمان الأعمى .

كذلك نود ان نوجه كلمة خاصة الى من يترددون اصلاً في ممارسة أى نوع من التمرينات الرياضية ايا كانت .

انه لما يدعو الى الدهول حقاً ان يرى المرء كل هذا العدد الهائل من البشر من كافة الأمم الذين يدبون في الحياة زاحفين ، حاملين فوق اكتافهم جبلاً من الآلام والعلل المتزايدة مع الأيام : وهم مع ذلك حريصون كل الحرص على عدم القيام بأى مجهود عضلى خشية ان يؤذوا انفسهم أو يموتوا بهبوط القلب .

والذى يجب ان يعرفه هؤلاء اننا خلقنا جميعاً متشابهين في الأساس ، واننا نحتاج كلنا الى نفس الأشياء . ومن بين هذه الأشياء الانسانية البسيطة التى نحتاجها جميعاً بلا استثناء التمرينات الرياضية ، أى العملية اليومية لتجديد الهواء وإيقاظ جميع خلايا الجسم للعمل والا ضمرت وماتت

بسبب عدم الاستعمال . ولا نظننا بحاجة الى تأكيد ان الخلايا الميتة لا لزوم لها في الجسم الحى .

ونحن تؤكد لهؤلاء الحذرين الذين استولى عليهم الخوف ونسوا الاحساس بنعمة الشباب وبهجته انهم لو بداوا ممارسة تمرينات السوريا ناماسكار من اليوم ، وثابروا ببطء ، واخذوا انفسهم بالتدريج ، فانهم لن يلبثوا بعد شهر واحد ، او ستة اسابيع على الاكثر ، ان يذهلوا وهم يحسون حرارة دماء الشباب النقية تتدفق في عروقهم مرة اخرى بعد ان تجاوزوا الخمسين او الستين او السبعين . . او حتى الثمانين .

على ان بعض من ركبهم الخوف قد يقولون : « الا ترى هؤلاء الرياضيين المحترفين والرجال الاقوياء والنساء الرياضيات الذين يموتون كل يوم بمختلف انواع العلل ؟ بل يموتون ايضا وهم في شرح الشباب ؟ »

والجواب ان موت هؤلاء لا يمكن ان يكون سببه ممارسة التمرينات الرياضية . ولنضرب مثلا بالمصارع الهندى :

ان معظم المصارعين فى الهند يخطئون اذ يحرصون على تنمية عضلاتهم على حساب طاقاتهم الحيوية فتكون النتيجة الطبيعية ان يجد المصارع نفسه فريسة لامراض القلب او تصلب العضلات .

كذلك يخطئ المصارع اذ يتصور انه كلما التهم كمية اكبر من الطعام كان اكثر عافية وقوة : وقد يكون هذا مقبولا وهو فى سن الشباب ، ولكن عندما يتقدم به العمر ويضطر الى الاقلال من التمرين فلن يجنى من ذلك سوى عسر الهضم .

فالافراط في الجهد أو الطعام هو المسئول عن الأضرار
التي تصيب المصارع وغيره من الناس العاديين . أما التمرينات
الرياضية فلا ذنب لها بالمرّة .

على أن تمرينات السوريا ناماسكار تفضل كثيراً سائر
أنواع التمرينات الرياضية المعروفة .

فجميع الألعاب ، سواء في الشرق أو الغرب ، تحتاج
ممارستها الى وجود شريك أو أكثر في اللعب . حتى رياضة
المصارعة الهندية العظيمة تتطلب وجود خصمين ، ومعظم
الألعاب الأخرى تحتاج ممارستها الى وجود عدد من اللاعبين
والى أدوات للعب .

فتمرينات « الكلابز » أو « الدامبلز » لا يمكن أداؤها
بدون « الكلابز » أو « الدامبلز » . ورياضة الركوب لا بد لها
من حصان أو دراجة . والسباحة لا يمكن أن تمارس الا مع
وجود الماء . حتى المشي مع أنه لا يحتاج الى وجود شريك
أو مرافق أو جهاز مساعد فإنه يحتاج الى كثير من الوقت ،
فالمشي مسافة ثمانية أميال يتطلب منك ساعتين ونصف
الساعة على الأقل ، ومعظم الألعاب الخارجية تقريباً لا يمكن
أداؤها الا في ظل طقس حسن .

كذلك فإن الألعاب الجماعية تحتاج عادة الى مساحة
واسعة من الأرض المستوية وهو أمر لا يسهل توافره في
جميع الأحوال ، حتى لتجد المدن الكبرى تشكو دائماً من
قلة الملاعب التي تستطيع استيعاب نشاط جميع الطلبة
في مختلف المدارس والمعاهد والجامعات .

ولنتناول مدينة « بونا » كمثال للمدن الهندية . فإن
عدد المقيدين بمدارسها الأهلية وحدها أكثر من عشرة آلاف

تلميذ وتلميذة . ومع ذلك فليس بها سوى أربعة ملاعب
يسع كل منها لمائتى أو ثلاثمائة تلميذ على أكثر تقدير .

ثم ان التمرينات الرياضية المثلى هى التى لا تنمى
الاطراف والعضلات والاجهزة الداخلية للجسم فحسب :
وانما هى تلك التى تؤدى الى ارتفاع المستوى الروحى
والعقلى ايضا . وثمة شرط أساسى لكى تكون مثل هذه
التمرينات متاحة للجميع : هو الا يتطلب القيام بها وجود
أى نوع من الاجهزة او الأدوات ، وأن يكون أداؤها سهلا
وميسورا ، والا تتطلب كثيرا من الوقت ، وأن تكون بطبيعتها
ممكنة الاداء فى أى مكان وبواسطة أى انسان دون حاجة الى
وجود مرافق أو شريك .

وتمارين السوربا ناماسكار هى التى تتوافر فيها كل
هذه الشروط .

أضف الى ذلك أن تمرينات السوربا ناماسكار توفر
لصاحبها التنمية الشاملة . فهى تنطوى على علاج معين
للأجهزة الأساسية الثلاثة فى الجسم التى تتوقف على حسن
قيامها بوظائفها سلامة الجسم كله . فقد ثبت لنا بالتجربة
العملية أن تمرينات السوربا ناماسكار توفر للأجهزة الثلاثة
الآتية قدرة فائقة على مقاومة المرض وجراثيمه .

١ - **الجهاز الهضمى** ، بما فيه المعدة والكبد والأمعاء . .
الخ . فتحة عدد رهيب من الناس يعانون من الأمراض
المعوية والمعدية مثل عسر الهضم والامساك ، مما يؤدى
الى اضطراب أحوال الكبد والإصابة بأمراض الاستسقاء
والبواسير والبول السكرى وغير ذلك من العلل
والأمراض .

٢ - **القلب والرئتان** : فمن المعروف أن نزلات البرد والسعال والربو وذات الرئة ولغط القلب وغير ذلك ليست الا دلالة على اختلال القلب والرئتين .

٣ - **الجهاز العصبي** : ويشمل المخ والعمود الفقري . وعوارض اعتلال المخ هي الصداع ، والارهاق الذهني، وضعف الذاكرة واختلال العقل . اما علل العمود الفقري فهي الشلل والتهاب النخاع الشوكي وتصلبه الانسجة العضوية عقب أقل مجهود والكآبة وبرودة اليدين والقدمين والنوم المضطرب .

وتمارين السوريا ناماسكار لها بالذات تأثير ملحوظ على الجهاز العصبي الذي يكمن فيه أساسا ينبوع قوة الانسان : فهو مصدر الطاقة التي يبعث بها الى مختلف انسجة الجسم وأجهزته . والانسان لا يكون قويا قادرا نشطا بفضل ما له من عضلات ، بقدر ما هو كذلك بفضل الطاقة الحيوية الكامنة وراء هذه العضلات .

وتمارين السوريا ناماسكار تحرك المراكز العصبية مباشرة وتؤثر فيها تأثيرا عميقا - يكاد يكون مرئيا ، كما سنحاول ان نبين في الفصل التالي .

وينبغي أن تؤدي هذه التمرينات بالنسبة للأطفال العاديين من سن الثامنة الى الثانية عشرة بمعدل خمسة وعشرين الى خمسين تمرينا في اليوم . أما الفتيان والفتيات من الثانية عشرة الى السادسة عشرة فيجب أن يؤديوا - بشكل عام - من خمسين الى مائة تمرين كل يوم . وقد لاحظنا أنهم يخصصون في بعض المدارس حصتين أو ثلاثا في الأسبوع للرياضة البدنية كالعاب الجمباز أو التمرينات

السويدية . غير أن هذه التمرينات المتقطعة لا يمكن أن تحقق الغاية المنشودة لكل فتى أو فتاة .

أما من تزيد أعمارهم عن الستة عشر عاما فينبغى أن يضاعفوا عدد تمرينات السوريا ناماسكار تدريجيا ، حتى يصلوا الى ثلاثمائة تمرين فى اليوم - كل حسب قدرته . وفيما بعد الخامسة والستين على المرء أن يواظب حتى يوافيه الأجل على أكبر عدد من التمارين تسمح به قوته .

ويلاحظ أن تأدية مئات من تمرينات السوريا ناماسكار يوميا لعدة شهور ، ثم النزول بها بعد ذلك الى خمسة وعشرين تمرينا فى اليوم أو الانقطاع عنها تماما يؤدى الى نتائج وخيمة ، تماما كما يكون من الحماقة والخطورة معاً أن يتناول المرء ثلاثة أضعاف - أو حتى ضعفى - الكمية المعتادة من الطعام ثم فجأة يمتنع عن الطعام كلية : فإن القوانين التى تنظم التغذية وفترات الراحة بين الوجبات تنطبق بالمثل على التمرينات الرياضية . ولن تؤتى هذه التمرينات ثمرتها الا اذا مارسها الانسان يوميا وبانتظام ومثابرة : وبالشكل الذى يتفق مع قدرة الانسان وقوته .

لذلك يجب أن تؤدى تمرينات السوريا ناماسكار بشكل منظم حتى تأتى بالغاية المنشودة . فهى ليست ضربا من التهريج أو الرقص على الحبال ، وانما المفروض فيها أن تؤدى بحيث تنمى وتقوى جميع اجزاء الجسم على السواء .

وهناك جائزة عظيمة تنتظر كل أولئك الذين يؤدون تمرينات السوريا ناماسكار على الوجه الذى سنبينه فى الصفحات التالية . . تلك هى الاحساس الدائم ببهجة الحياة التى يريدها الله لكل مخلوقاته .

ولأن يتحرر الانسان من القلق والتعب .. ويظل سليما
معافى سنوات وسنوات دون أن يصيبه المرض أو تعثره
حتى نزلات البرد لهى السعادة القصوى التى لا يمكن أن
يفرط فيها الانسان متى عرف طريقه إليها .

ومن المهم فى هذا الفصل التمهيدى أن ننوه كذلك بالأهمية
الحيوية « للكلام » فيما يتصل بتمرينات السوريا ناماسكار ،
فالجسم لا يكون قائما بكل وظائفه إذا كانت الحبال الصوتية
صامتة خرساء ؛ فضلا عن أن اهتزاز الحبال الصوتية
عند الكلام يمتد تأثيره الى كل ركن من أركان جسم الانسان .

وقد اعتاد الهندوس فى الهند أن يرددوا أسماء الشمس
والأناشيد التى كانت لها فى العصر الفيدي وهم يؤدون
تمرينات السوريا ناماسكار . أما بالنسبة لغير الهندوس
ممن يعترضون على ترديد هذه الأسماء لاعتبارات دينية ،
أو ممن يتصورون أن ترديد أسماء الشمس — مثل
« متراياناماه » أو « رافاي ناماه » نوع من الكفر أو ضرب
من عبادة الأوثان ، فإننا ننصح هؤلاء بأن يمتنعوا عن ترديد
أسماء الشمس وأن يستخدموا بدلا عنها المقاطع الصوتية
الآتية التى لا تعنى شيئا مطلقا :

أوم — هرام — هريم — هروم — هرايم — هراوم — هراه

وهى المقاطع التى تعرف « بالمانترات » .

ذلك أن لهذه المقاطع الصوتية فاعلية فطرية لاكتساب
الصحة ، كما أن تأثيرها الإيجابى على جسم الانسان أعظم
من أن نغفله مهما كانت عقيدة الشخص الذى يقوم بإداء هذه
التمرينات .

مبادئ أولية

ان تمارين السوريا ناماسكار ، بالشكل الذى تقدمها به ، تمثل طريقة متكاملة لاحتفاظ الجسم بلياقتة فحسب بل كذلك للوقاية من الشيخوخة والمرض ، ولانعاش الذهن وتقوية الارادة والخلق : وللارتفاع بقدرة الانسان على الاستمتاع ببهجة الحياة الى اقصى حد .

غير اننا نود اولا ان نوجه النظر الى بضعة امور ينبغى ان نعى بها قبل ان نبدا .

اولا - من المهم ان تستشير طبيبك بشأن حالتك عموما : حتى تكون واثقا من صلاحيتك أساسا للقيام بالتمارين الرياضية ايا كان نوعها ، وحتى يتيسر لك ان تقيس مدى التحسن الذى ستحرزه بعد ستة شهور .

ثانيا - يجب ان تعلم ان هذه التمرينات وان كانت تبدو سهلة الى حد لا يكاد يصدق ، فان أداء الأوضاع العشرة الواحد تلو الآخر باحكام يحتاج الى مهارة ومرونة سوف تكتسبها تدريجيا أثناء الممارسة . ومن المناسب ان تبدأ بأداء اثني عشر تمرينا كل يوم بانتظام حتى تتعود القيام بالأوضاع والانتقال من وضع الى آخر وستجد نفسك بعد ما يقرب من شهر قادرا على أداء الأوضاع العشرة معا في تمرين واحد او « ناماسكار » بشكل مرض .

ثالثا - لا تنس أن شعورك بالتعب هو في الحقيقة ليس سوى اشارة تحذير أكثر دقة من جميع صفارات الانذار واشارات النور الاحمر التى تنبه الغافل الى اقتراب الخطر . ومع ذلك فكثيرا ما يحدث أن نتجاهل هذا التحذير ونظل منطلقين بكل حماسة فى طريق الخطر : الامر الذى يعتبر السبب الرئيسى فى أن آلاف البشر يعيشون دائما على حافة الانهيار الجسمانى والعصبى .

لذلك كان من الضرورى أن تتلو كل تمرين رياضى فترة راحة تمتد من خمس دقائق الى عشر حتى يتاح للانسان أن يشعر بالانتعاش وتتجدد قواه .

وبعبارة أخرى ، يجب أن تؤدي التمرينات فى حدود طاقتك فقط : ولتكن حذرا فى بداية الامر فلا تتعد هذه الحدود ، ثم زد مدد التمرينات تدريجيا مع تزايد قوتك . واعلم أن هذه القاعدة الذهبية تنطبق أكثر ما تنطبق على تمارين السوريا نلاماسكار .

وفى الأسابيع الأولى يكفى خمس أو عشر دقائق فى اليوم حتى يكتسب جسمك المرونة اللازمة ، ويستحسن أن يكون ذلك قبل الافطار . ومن المعروف أنه من الطبيعى فى بداية أى نظام للتدريب البدنى يقصد منه إعادة بناء الجسم أن يصاب المرء بشيء من ثبوت العزم والميل الى التراخى . ولكن ينبغى للمرء أن يأخذ نفسه فى تلك الفترة بالثابرة والاصرار ، هذا اذا كان راغبا حقا فى النجاح . وسترى أن مثابرتك شهرا واحدا ستجعلك تشعر بأنك قد تشربت بأمل جديد يملأ كل كيائك الى حد لن تحس معه بأية رغبة فى

هجر التمرينات التى منحتك هذه الحياة الجديدة .

ومن الممكن أن تثبت بنفسك بالدليل الملموس مقدار الفائدة التى عادت عليك بفضل تمرينات «السوريا ناماسكار» وذلك بأن تحرص على تدوين وزنك ومقاساتك فى دفتر صغير كما يلى :

الوزن ، الطول : محيط الصدر عند الشهيق وعند الزفير : محيط الوسط ، محيط الأرداف ، محيط الفخذين ، سمانة الرجل : الجزء العلوى من الذراع ، الجزء الأدنى من الذراع ، الرسغ .

ثم كرر عملية الوزن والقياس مرة كل ستة أشهر ، وسوف تلاحظ التغير المذهل . سوف ترى أن وزنك قد أصبح نموذجيا : وأن صدرك يتسع ، ووسطك وأردافك تزداد رشاقة ، وأن أى جزء من جسدك يكون انحف أو أضخم مما يجب قد اتخذ الحجم والوزن المناسبين تلقائيا .

هذا ، ويستحسن فى بدء ممارستك للتمرينات أن يكون لديك رقعة مربعة من القماش طول ضلعها ٢٢ بوصة تقريبا من الصوف أو القطن أو النيل ، ومن اللون والنسيج الذى تفضله : كى تضع عليها يديك أثناء أداء التمرين . وإذا كانت الأرض التى تلعب عليها مصقولة ، فيمكنك أن تستعين بقطعة مربعة من المطاط لتتقى الانزلاق .

وعند وضع اليدين على رقعة القماش يراعى أن تكونا مبسوطتين على الكفين ، وأن تظلا ثابتتين فى نفس المكان طوال كافة الأوضاع ، فيما عدا أوضاع الوقوف طبعاً . ولزيادة التركيز ، وهو من أهم الأشياء فى تمرينات السوريا ناماسكار ضع صورة لشيء أو لشخص يهيك على

الحائط في مواجهتك : أو هات لوحة من الكرتون وارسم عليها قرص الشمس أو نجمة أو أية دائرة ولونها باللون زاهية ثم ثبتها أمامك على الحائط حتى يتسنى لك تركيز نظرك عليها ، وسوف يساعدك هذا على اكتساب القدرة على تركيز الدهن .

واعلم أن العقل هو الذى يدبر الطاقة اللازمة لكل ما يؤديه الانسان من أفعال . وبدون هذه الطاقة لن يتسنى لاي عمل أن يتم كما ينبغي . ومن ثم فإن كل حركة من حركات تمارين السوريا ناماسكار يجب أن تكون مقترنة بالادراك التام للفائدة التى تعود على الجسم منها . ومن ثم يجب ان تركز فكري مع كل حركة على الاحساس بأنها ستؤدى الى تحسين عضلة معينة أو جزء معين من الجسم ، ولتجعل كل قواك الذهنية والارادية تصب في اتجاه هذا الجزء ، ولتؤمن بأن هذا الجزء أو ذاك من جسمك يزداد قوة وعزما وجمالا ونشاطا : وأنه يزداد سمّة أو نحافة .. وسترى ان هدفك سيتحقق في وقت أقصر مما تتصور .

ان التحسن الكامل لاي جزء من أجزاء الجسم ، أو شفاؤه من المرض ، أو خلاصه من الألم ، سوف يكون كاملا اذا ركزت كل قوى العقل والارادة في اتجاه هذا الجزء أثناء اداء التمرينات .

بهذه الطريقة يتعلم الانسان كيف يجعل عقله يتحكم في جسده ، الأمر الذى يعتبر قاعدة أساسية لحياة الانسان السعيد الخلاق .. رجلا كان أو امرأة .

النفسُ هي الحياة



من المهم أيضا قبل أن نشرع في تعلم التمرينات أن نتعلم أولا كيف نتنفس ، ولا شك في أن أولئك الذين لم يتنفسوا تنفسا صحيحا منذ طفولتهم سيجدون صعوبة في تعلم التنفس السليم .

فهناك في كل تمرين من تمرينات السورينا ناماسكار عشرة أوضاع متصلة يتلو كل منها الآخر في لحن موقع وغير منقطع ، لتكون في مجموعها تمرينا واحدا . ولكن تذكر أن الوضع العاشر دائما هو تكرار للوضع الاول ، وبذلك فانه في نفس الوقت يكون مطلع التمرين الثاني . وقد وجدنا من الضروري أن نشرح هذه النقطة في كل تمرين من تمارين السورينا ناماسكار .

ويجب أن تتنفس تنفسا كاملا ثلاث مرات في كل « ناماسكار » - أي ثلاث مرات شهيق كامل ، وثلاث مرات احتفاظ بالنفس وثلاث مرات زفير كامل - وأثناء أداء الدورة التي تتكون من خمسة وعشرين تمرينا يكون التنفس الرابع الذي يتنفسه المرء عند الوضع العاشر هو نفسه بداية التنفس الأول في التمرين التالي .

والتنفس الإيقاعي المنتظم من أهم أسرار الطاقة العجيبة

لهذه التمرينات على تجديد حيوية الجسم . وانت تستطيع
أن تدرب نفسك على هذا التنفس الايقاعى اينما تكون ،
سواء كنت واقفا أو جالسا أو ماشيا .

والحق أن الشرق قد عرف أهمية « التنفس من أجل
الحياة » منذ أقدم العصور ، ولم يسمح بفقدان هذه المعرفة
أبدا ، وانما ظل يتناقلها جيلا بعد جيل . ويبدو أن الغرب
قد أدرك بدوره أخيرا قيمة الهواء وأنه اكسير الحياة ، وأن
أثمن ينابيع الصحة والنشاط والسعادة فى تناول الانسان
دائما ولا تكلفه شيئا ..

والثابت طبيا أننا نتنفس ٢٠ ألف مرة فى كل ٢٤ ساعة .
اى أن أماننا فى كل يوم ٢٠ ألف فرصة لكى ننهل من اكسير
الحياة . فكم منا يفعل ذلك يا ترى ؟ راقب نفسك وانت
تتنفس ، فانك لا تستنشق سوى نسمة ضئيلة لا تملأ
الا عددا بسيطا من خلايا الرئتين . والآن ، حاول أن تتناول
جرعة اكسير الهواء فان هذا اجزل فائدة من أى دواء يصفه
الطبيب .

وبدون التنفس تفقد تمارين السوريا ناماسكار نصف
فائدتها ، بل ربما أكثر . انها ستكون فى هذه الحالة اشبه
بلهب متهافت مختنق بدلا من أن تكون شعلة متألئة وهاجة
أو مثل الشمس المحتجة خلف الغيوم الثقيلة بدلا من أن
تسطع فى السماء العالية .

ولكن ينبغى أولا أن تصبح عارفا بقيمة نفسك ، فانت
لا تستطيع أن تتعاطى جرعة طبية من دواء شاف لا تعرف
اصلا أنه موجود .

ادرس تنفسك ، وأغلب الظن أنك ستجد حركة جدار الصدر تكاد تكون معدومة بسبب قلة كمية الهواء الذي تستنشقه عند الشهيق . كذلك من المرجح أن بطنك لا تتحرك بالرة .

ثم أنك إذا حاولت أن تأخذ نفسا عميقا فان صدرك وكتفيك يرتفعان بينما تضغط البطن الى الداخل .

وهذه طريقة خاطئة .

والصحيح أن تجعل الهواء يدخل حتى يصل الى قاع الرئتين ولذلك ينبغي أن تترك تجويف البطن يتسع الى آخر ما يستطيع ، واجعل ضلوعك تتفتح كأنها مروحة ، وأخيرا ارفع صدرك ولكن دون أن ترفع كتفيك ، وسوف تذهل عندما تكتشف كمية الهواء التي تستطيع رثاك أن تستوعبها بهذه الطريقة .

والآن حاول أن تحبس النفس بضع ثوان . قد يجعلك هذا تحس بالدوار في البداية ولكن لا تجزع . فان هذا لا يعنى أكثر من أنك لم تتعود بعد هذا المفعول المضاعف لأكسير الحياة فكانت الجرعة الكبيرة منه كثيرة عليك .

وبقاء الهواء فترة قصيرة بداخل خلايا الرئتين يجعل جدرانها تمتد ويدربها ويمنحها مزيدا من القوة ، الأمر الذى يجعلها بالتالى تتسع أوتوماتيكيا لمزيد من الهواء مما يساعد على الوصول الى التنفس السليم .

وعندما تطلق الزفير بعد فترة تتراوح بين ثلاث ثوان

وستين ثانية أو حتى أكثر ، دعه ينطلق بأكمله واصحبه في آخره بصوت من أقصى الحلق كأن تقول « هاه » حتى تتأكد من أن آخر نسمة من الهواء المستعمل قد خرجت لتفسح مكانا للهواء النقي .

بهذه الطريقة فان الزفير بكل تفاصيله لا يقل أهمية عن الشهيق . ولكن حذار ! ..

فان كل عمل جديد ينبغي أن يعالج في بدايته بيسر وتدرج . وسوف يكون بوسعك أن تكيف نفسك مع الأسلوب الجديد في التنفس دون إرهاق إذا أخذت تؤديه متمهلا ، وشيئا فشيئا . وقد تشعر ببعض الألم في الرئتين وفي الضلوع وفي الصدر في البداية . الا أن هذا الألم هو أسلوب الطبيعة لانهذارك أنك تقسو على رئتيك الضعيفتين أكثر مما يجب لكي تروقد في جسمك شعلة الحياة ، ناسيا انه قد مضت عليهما سنوات وسنوات دون استعمال ، وأنهما يجب أولا أن تكتسبا القوة التي تستطيعان بها أن تنفخا الهواء في شعلة الحياة فاذا هي لهب مستمر ووهاج .

وطول « النفمة » الايقاعية المثلى لتنفسك هي التي تستغرق منك العد حتى الرقم سبعة . أى عد من واحد اثنى سبعة مع كل تنفس . وليكن الايقاع سريعا في البداية ، ثم اجعله أكثر طولا فيما بعد . املا رئتيك في واحد واثنين ، واحبس نفسك من ثلاثة حتى ستة ، ثم اطلق الزفير مع سبعة .

ونحن لا نطالبك بالطبع أن تتنفس طول الوقت بهذا الشكل . ولكنك لو تنفست هكذا نصف ساعة فقط كل

يرمى لكان هذا كافيا لأن يكون تنفسك إيقاعيا باستمرار .
وكلما طالت الفترة التى تتنفس فيها على هذه الصورة كان
أسهل عليك أن تتعود التنفس السليم الصحيح فى جميع
الأوقات ، سواء أكنت واعيا لتنفسك أم لا .

ولسوف تكتسب احساسا رائعا بالقدرة على ضبط
النفس والتحكم فى الذات عندما تنجح فى المواءمة بين إيقاع
التنفس وإيقاع الحركات الرياضية . ستشعر بأنك انت
نفسك قد أصبحت « منغما » فى اتساق واحد مع الإيقاع
انعظيم الذى ينصف به الكون وتفيض به الحياة .

لسوف تصبح واعيا بروعة الحياة ، شاعرا بقدرتك
على المساهمة فيها شعورا لا تجده فى أى قدر من الحياة
الحافلة بالمغامرات . وستعرف الكثير مما كنت تجهله عن
نفسك ، أكثر بمراحل مما كنت ستعرفه فى سنوات طويلة
من الصيد والقتل فى الغابات أو معالجة الشئون الدولية
أو الاشتغال بالمال والأعمال أو النجاح فى أى شأن من شئون
الدنيا .

سيكون احساسك : « اننى قادر على القيام بجلال
الأعمال ، اننى أستطيع أن أحيى - ولسوف أحيى - بكل
الطاقة التى أرادها الله لى . »

وهكذا . ستشعر أنك تتنفس بنفسك لأول مرة .

ثم كلمة أخرى تتعلق بالتنفس قبل أن ننتقل الى
التمرينات ذاتها .

فالملاحظ أن الشرق والغرب يختلفان فى طريقة اخراج

الزفير - وان كان هذا ليس خلافا كبيرا . على اننا شخصا نوصى بأن يكون الزفير والشهيق كلاهما عن طريق الأنف . أما في الغرب فقد اعتاد الناس استنشاق الهواء من الأنف واخراج الزفير من الفم . وانت حر مع ذلك في اختيار ما يناسبك من الطريقتين .

تمارين عن التنفس :

يكاد يكون التنفس (پرانا) هو حلقة الوصل بين الجسم والعقل ، فاذا اصاب الجسم بالمرض ، او احس بالآلام ، او انتابته الحمى او عسر الهضم او الصداع ، تغير عمق التنفس واتساقه ، وكذلك يتغير عمق التنفس ويتغير اتساقه حين يكون الانسان مضطربا ، او حزينا ، او سعيدا ، او مسترخيا ، او مستغرقا في نوم هادئ عميق . ومن ثم فقد توصل اساتذة اليوجا وأئمتها في الهند ، في العصور الماضية ، من خلال تجاربهم العديدة ، الى اكتشاف وتطوير فن « التحكم في التنفس » ، او فن (پرانايااما) ، كوسيلة لتحقيق الاستقرار والظهور والسيطرة على حالة الجسم والعقل معا ، اذ ليست هناك حركة واحدة من حركات الجسم لا ينعكس أثرها في تنفس الانسان . وفي الحق ، لولا التنفس لفقد الجسم وعيه .

وقد تضمنت الكتابات الهندية القديمة وصفا مفصلا للتنفس العميق المتناسق ، سواء أثناء اليقظة او في حالة الاحلام ، او في حالة النوم العميق ، او في حالة الوعي الزائد (سمادى) . وقد دفع ذلك الناس في الهند ، وفي غيرها من انبلاد ، خلال القرون الماضية ، الى ممارسة تمارين عديدة بغية التحكم في التنفس وبالتالي في الجسم والعقل .

لهذا ، فبالإضافة الى تمرينات السوريا ناماسكار اليومية
أود أن اضع أمام القارئ بعض تمرينات للتنفس ، تتلوهها
بعض أوضاع للجسم ، أو (آسانات يوجية) تساعد على
توفير « الصحة الكاملة » ، وتكفل الرفاهية الشاملة ،
والسعادة ، والشعور بالتآلف المتواصل مع جميع الكائنات .

وكما ورد في مواضع أخرى من هذا الكتاب ، فإننا جميعا
نتنفس في العادة بطريقة غير صحية ، فنحن نستخدم في
تنفسنا الجزء الأعلى من الصدر وحده ، تنفسا سطحيا ،
ومن ثم فإن تنفسنا لا يكون متسقا ، ولا عميقا ، ولا باعثا
على النشاط ، رغم أننا مضطرون الى أن نعيش في مدن
وحجرات مزدحمة ، مليئة بالدخان والأتربة . . فإذا استنشق
جهازنا التنفسي الهواء الملوث في هذه الظروف وبهذه الطريقة
الغير صحية ، فإن تنفسنا لا يمكن أن يؤدي وظيفته الحقيقية
ولا يمكن أن يضمنى على حياتنا القدرة على التجديد والبعث ،
وهما الهدف الأساسى من التنفس .

لذلك كان من الواجب أن نتعلم ، أولا وقبل كل شيء ،
كيف نتنفس « بطريقة طبيعية » . فالتنفس الطبيعى يجب
أن يتم **عن طريق المعدة** ، فعندما تستنشق الهواء بعمق يجب
أن تدفع معدتك الى الأمام ، وأن تبدأ بملء رئتيك بالهواء
من أعلى أولا ثم تدع الهواء يدخل الى أسفل الرئتين . ولكى
تسهل هذه العملية يجب أن تمدد معدتك . أما حين تبدأ
فى الزفير فيجب أن تجذب معدتك الى الداخل وتطرد الهواء
تدريجيا من رئتيك بأن تضغط عليهما عن طريق المعدة وأنت
تجذبها الى الداخل . واذن فعند الشهيق امدد معدتك ، ثم
أقبضها عند الزفير . وحتى حين تجلس الى مكتبك أو تطالع
أو تكتب أو تمشى يجب عليك ، كلما خطر ذلك ببالك ، أن

تتنفس بمعدتك ، بعمق وبإدراك كامل لما تفعل . تذكر جيدا هذه النقطة : عند الشهيق ادفع المعدة الى الخارج ، عند الزفير اقبضها الى الداخل . وحتى حين تتكلم فانك اذا واصلت التنفس عن طريق المعدة ستجد ان في امكانك ان تطلق صوتك رنانا حتى يصل الى ابعد ركن من اركان اية قاعة فسيحة .

تمارين التنفس :

واحب ان اقترح هنا ، زيادة في الفائدة ، ان يجلس الانسان كلما استيقظ من النوم ثابتا مستقيما في كرسي او اذا امكن ، على الأرض نفسها خمس دقائق على الأقل ، وان يؤدي تمرين التنفس الذي اشرنا اليه بطريقة كاملة ولكنها مليئة وعميقة مراعيئا دائما هذه القاعدة : اجعل المعدة الى الداخل وانت تطرد الهواء من رئتيك ، وادفعها الى الخارج وانت تدخل الهواء اليهما .

ولسوف تذهل حين تحس بالطاقة والحيوية الكاملتين بعد مرات قليلة من التنفس على هذه الصورة . فاذا كنت تشكو من المعدة او من ألم في الجسم او من الصداع وجدت كل هذا يختفي كما لو كان عملا من أعمال السحر . ان مجرد تمرين بسيط على التنفس يفعل كل هذا : المعدة الى الداخل اطردها الى الخارج : استنشق الهواء . ذلك ان التنفس هو الذي ينشط الدم وينقيه من جميع الشوائب .

ويوجد تفريع هام آخر لهذا التمرين ، بل هو اشهر « البرانيامات » او تمارين التنفس ، ذلك هو تمرين «البهاستريكا » . ويؤدي هذا التمرين وانت جالس على

الأرض في وضع (البادماسانات) أو وضع زهرة اللوتس ،
 فإذا تعذر عليك ذلك الوضع فلتجلس في وضع (سوكهاساما)
 أو وضع قريب من زهرة اللوتس . ومن الممكن كذلك أن
 تؤدي هذا التمرين وانت جالس على الأرض . ولكن الأمر
 الهام هو أن يكون العمود الفقري في وضع مستقيم (انظر
 الشكل رقم ١) ، فإذا جلست على الأرض مستقيما ، ولكن
 في استرخاء ، بدأت تستنشق بشدة نفسا طويلا وعميقا ثم
 تطردها بسرعة كما استنشقت دون توقف . وعندما
 تستنشق نفسا طويلا وعميقا بشدة يجب أن تمدد معدتك
 الى أقصى حد ثم تقبضها بشدة وبسرعة كذلك عند الزفير .
 وبشبه هذا التمرين في حركته « عملية المنفاخ » الذي يطلق
 الهواء لاشعال النار . ويجب أن يكون الشهيق والزفير من
 الأنف طول الوقت ، لا عن طريق الفم اطلاقا ، كما يجب أن
 تكون « عملية المنفاخ » هذه - بسط المعدة عند الشهيق ثم
 قبضها عند الزفير - سريعة متوالية ، أى حوالي ٤٠ مرة في
 الدقيقة الواحدة . ومع ذلك فيجب أن تكون حذرا في البداية
 فلا تزيد حركة « المنفاخ » هذه على عشرة مرات في الدقيقة
 في أول الأمر ، شهيقا وزفيرا .

فإذا فرغت من التنفس بهذه الطريقة بما يشبه « عملية
 المنفاخ » ، أو « البهاستريكا » ، التي تزيد من نشاط الدورة
 الدموية ومن ضربات القلب فابدا ، ولكن تدريجا وببطء ،
 في ادخال الهواء عن طريق فتحة الأنف اليمنى وحدها بأن
 تقفل فتحة الأنف الأخرى بسبابتك ، ثم خذ نفسا عميقا
 منتظما ، وراع وانت تستنشق الهواء أن تمدد معدتك ببطء
 ثم - وبدون أن يتوقف تنفسك - أقفل فتحة الأنف اليمنى
 واطرد الهواء من رئتيك من الفتحة اليسرى ، مراعي أن
 تقبض المعدة وانت تفعل ذلك بالتدريج وببطء شديد ولكن

بقوة . حتى اذا طردت كل الهواء من رئتيك وانقبضت معدتك حتى **كادت تلتصق بظهرك** بدأت في ادخال الهواء عن طريق فتحة الانف اليسرى ممددا معدتك وانت تستنشق الهواء ، وحين تملأ رئتيك بالهواء أغلق فتحة انفك اليسرى وبدون توقف اطردها من الفتحة اليمنى لانفك وانت تقبض معدتك تدريجا ولكن في ثبات . وهكذا تتم الحركة التوقيعية لتمرين « البهاستريكا » - عشر مرات تنفس عميق وقوى عن طريق تمديد معدتك وقبضها ، ثم **التحكم** في الطاقة التي استحدثتها - بالتنفس تنفسا بطيئا وعميقا وثابتا عن طريق فتحة الانف اليمنى عند الشهيق واليسرى عند الزفير ، ثم اليسرى مرة أخرى عند الشهيق واليمنى عند الزفير . هذه دورة من دورات « البهاستريكا » ، ويجب ان تعيد الدورة كاملة **ثلاث مرات** . ومن شأن هذا التمرين انه يؤثر تأثيرا سريعا وملحوظا في تنشيط كل جهاز الجسم كما ينظم ويقوى عمل الكلى والكبد والطحال وجميع الأجزاء السفلى من الجسم مثل الضفيرة الشمسية ، وكيس الخصيتين ، وجميع اللقدد الصماء الموجودة في الجزء الأسفل من الجسم .

فاذا أنهيت من أداء تمرين « البهاستريكا » يجب ان تؤدي تمرينا هاما آخر على التنفس ، ويعرف هذا التمرين باسم « كابالابهاثى » ، وهو شديد الشبه بتمرين « البهاستريكا » ولكنه يختلف عنه في أنه يركز على الجزء الأعلى من الجسم ، أى الصدر والعنق والرأس . ويتطلب أداء هذا التمرين ان تتخذ جلسة معتدلة على الأرض في وضع « سوكماسانا » (التربع على الأرض) أو « پادماسانا » (التربع على الأرض مع وضع القدمين متعارضين فوق الفخذين) مع الاحتفاظ بالعمود الفقري مستقيما ، ثم تأخذ أنفاسا قوية وسريعة ، على أن يكون التوقيع في هذه الحالة

أسرع قليلا منه في تمرين « البهاستريكا » - نحو ٦٠ نفسا في الدقيقة . وعليك هنا أن تركز انتباهك على عضلات الرقبة ولا سيما الجزء الخلفى منها ، لأن هذه العضلات « تحتقن » وتتعب من كثرة جلوسك الى مكتبك أو نتيجة للمطالعة المستمرة أو انهماك في عمل يدوى . وعليك وأنت تؤدي هذا التنفس أن تركز فيما ما بين حاجبيك وأن تطلق عينيك وأنت تؤديه . وثق أنك بعد أن تؤدي تمرين « كابالابهاى » وتمرين « البهاستريكا » ستحصل على راحة سريعة من أى احتقان في عضلات الرقبة أو في الجزء الأعلى من صدرك ، كما تكتسب الدورة الدموية سرعة وقوة ، وتزداد الكرات البيضاء والحمراء في الدم بسرعة ، فتجرى في أوعيتك الدموية وتساعد على مقاومة أية عدوى قد تكون كامنة في حلقك أو في جيوبك الأنفية نتيجة للعيش في مجتمعات حديثة مزدحمة ، بما فيها من مناظر وأصوات وروائح متباعدة . ولذلك ففى كل صباح وكل مساء ، يجب أداء تمرين « الكابالابهاى » و « البهاستريكا » . على أن من الأفضل أن يتعلم الإنسان هذين التمرينين على يد شخص ظل يمارسهما بعض الوقت ، فهذا من شأنه أن يجعلهما أكثر سهولة .

على أن تنظيم القوة الحيوية المحركة داخل الجسم من خلال طرق التنفس المختلفة لا يسمح به الا بعد السيطرة الكاملة على الإضافات الثلاث الأولى لليوجا . وحتى في تلك الحالة فإن أول مزاولة للتنفس اليوجى تتألف من محاولات لضبط وتنظيم أعمال التنفس الأربع الرئيسية ، ويعرف آخرها ، حسب الترتيب ، باسم « السونياكا » ، أو توقف الزفير . ولذلك فعلى الطالب أولا أن ينظم هذا التوقف خلال نفسه ، وينحصر ذلك في التوقف الكامل (كيفالا سونياكا)

عن عملية التنفس ويمكننا على سبيل الاسترشاد أن نطلق عليه سكون التنفس المطول .

واليك طريقة ممارسة ذلك .

اتخذ أى وضع من الأوضاع التأملية ، فان التنفس اليوجى يجب أن يؤدي في أكبر قسط من الراحة وفي وضع جالس . فاذا لم يتيسر لك اتخاذ وضع تأملى أول الأمر فيمكنك أن تتخذ أى وضع مريح آخر يسمح باسترخاء عضلات الجسم استرخاء كاملا . ثم اجعل الجسم في وضع مستقيم وادفع الصدر الى الامام واستمر في مزاوله تنفسك العادى ، حتى اذا تمت عملية استنشاق الهواء بدأت تدفع النفس الى الخارج في توقيع طويل وقوى واحد ، ثم لا تفتأ تطرد الهواء حتى يخرج آخر نفس منه . فاذا وصلت الى هذه المرحلة توقفت عن الشهيق والزفير ، او بعبارة اخرى توقفت عن ممارسة اية عملية من عمليات التنفس .

وعليك أن تتأكد ، وانت ما زلت تطرد الهواء من رئتيك . أنك تضغط المعدة الى **الداخل** في اتجاه العمود الفقري حتى يبدو وكأنه واد عميق . وفي خلال هذه الفترة التى يتوقف فيها التنفس توقفا كاملا - وهو الهدف من هذا التمرين - عليك أن تحتفظ بعقلك هادئا ثابتا ومركزا .

ويحسن في بداية الامر أن تزاوّل عملية التوقف عن التنفس مدة ١٠ - ١٥ ثانية ، تبدأ بعدها في استنشاق الهواء ببطء حتى تصل الى التنفس العادى المتناسق . وقد تعاد

هذه العملية من خمس الى عشر مرات فى الاسبوع ثم من عشر الى خمس عشرة مرة فى الاسبوعين التالين ، ثم من خمس عشرة الى عشرين مرة فى اليوم فى نهاية الامر . عليك أن تتجنب استخدام العنف فى أية مرحلة من هذه المراحل ، فذلك قد يضر جهازك التنفسى الرقيق . وأذكر دائما أن النفس يجب فى جميع الاحوال والظروف أن يظل تحت سيطرتك وان تحتفظ به على قدر ما تطيق فى راحة وهدوء . وفى الحق أن الصبر ، لا العنف ، هو العامل الذى يساعدك على النجاح . وهذه التوقيفات التنفسية (سونياكا وكومبهاكا) أى فى الزفير والشهيق على السواء ، تعتبر فى نظر ممارسى اليوجا أكثر الظروف ملائمة للاسترخاء والتركيز .

وقد تبين أن هذا التمرين له فائدة كبرى فى حالات ضعف المعدة وكسل القولون ، وأنه يؤدى الى فتح الشهية ويخلق شعورا بازدياد الحيوية ، فضلا عن أنه يساعد الدورة الدموية ويعمل على تنقية الدم من خلال الضغط الداخلى على الأحشاء .

أما أولئك الذين يشكون من ضعف القلب أو الرئتين ، والنساء فى فترات الحمل ، والأطفال دون السادسة ، فعليهم تجنب هذا التمرين . وإذا كان لابد من ممارسته فعليهم أن يفعلوا ذلك فى اعتدال تام حتى يتجنبوا أى ضرر محتمل .

فاذا أمكنك التحكم فى تنفسك عن طريق تمرينى «البهاستريكا» و «الكابالابهاثى» ومايصاحبهما من تمرينات

التنفس الأخرى وجدت أنك تستطيع أن تتحكم إلى حد كبير في وظائف جسمك ، مثل التبرز والتبول والهضم ، وأن تتخلص من بعض العدوى البسيطة ، مثل التهاب الحلق ، والسعال ، والزكام ، والصداع ، كما تستطيع أن تعيد النشاط والحيوية إلى جسمك وتنمى في نفسك شعورا بالهدوء والسكينة والسعادة والتآلف مع كل شيء حولك . بل ان هذا لهو الغرض الأساسى من الوجود : خلق شعور بالسكينة والالفة والسعادة .

الفصل الثاني

الأوضاع أو الحركات العشرة

ان ما نقدمه هنا هو في أساسه الطريقة التي كانت تؤوى بها تمارين « السوريا ناماسكار » منذ القدم ، وهى نفس الطريقة التي كان يتبعها والدنا المغفور له راجا أونده السابق . فقد ظل رحمه الله يؤدى هذه التمرينات خمسين عاما كاملة . ونحن أخذنا عنه نفس الطريقة ، الا أننا - على مدى ثلاثين عاما من التجربة والممارسة الشخصية - أدخلنا عليها بعض التطوير والتعديل بما يتفق والعلم الحديث .

والآن وقد تعلمت كيف تتنفس ، فقد أصبحت مهيئا للدخول في طريق الصحة ذى النقاط العشر . ولكن لا تشغل نفسك كثيرا بضرورة تنظيم تنفسك وضبطه الى أن تتمكن عن طريق الممارسة من تأدية الحركات كما ينبغي أن تؤدى بطريقة تكاد تكون أوتوماتيكية ، فانك لن تجد بعد ذلك صعوبة في تنظيم تنفسك .

وقد أوضحنا الأوضاع العشرة بالصور الفوتوغرافية في نهاية هذا الكتاب . واليك الآن (شرحا وافيا) لهذه الأوضاع :

الوضع الأول

تخفف من ثيابك الى اقل ما تستطيع فهي كلما قلت كانت الفائدة اكبر ، وليكن القليل الذى ترتديه خفيفا غير ضيق ، قف فى ضوء الشمس ، اذا وجد ، وقدماك وركبتاك مضمومتان ضم يديك الى صدرك واضغط كفيك معا .

ارفع صدرك وادفع بطنك الى الداخل والى أعلى قدر ما تستطيع . لاحظ ان حركة البطن هذه الى الداخل والى أعلا ثم الاسترخاء من أهم الحركات فى الدورة كلها . وهى تتكرر مرات كثيرة ، ولا تقتصر فائدتها على التخلص من « الكرش » القبيح ولكنها تجعل المعدة والأمعاء تقوم بوظائفها على خير وجه .

قف بحيث اذا أسقط خيط تتدلى منه ثقالة من أعلى الرأس مر بين الكتفين والردفين والركبتين ورسغى القدمين . هذه هى الوقفة التى أوصى بها زعماء اليوجا القدامى فى الهند ، وهى الوقفة التى يتعلمها اليوم آلاف من أطفال المدارس فى البلدان الراقية التى تأخذ بمبادئ التربية البدنية الحديثة .

وهكذا ، تتكشف حكمة العصور القديمة مرة أخرى ..
وتؤكدنا البحوث العلمية المتقدمة .

والآن ، شد جسمك بأكمله بادئا بقدميك ، ثبت قدميك بالأرض كأنما أنت مزروع فيها . لاحظ بنوع خاص أن تشد

وسطك بالذات عند الظهر . ستجد بعض الصعوبة في شد المعدة وجعلها مستوية اذا كانت ثقيلة أو متضخمة ولكن مع الوقت ستدهش عندما تجد كم هو سهل أن تسيطر عليها .
 وأول ما سينبهك الى ذلك احساسك بأن منتصف عمودك الفقرى قد تحرك الى الخلف بينما أسفله قد تحرك الى الامام . احتفظ بعمودك الفقرى مستقيما قدر الامكان خصوصا عند الوسط لكن دون ان ترفع الكتفين .



ومن المستحسن ان تبدأ عملية شد الجسم من اطراف أصابع قدميك ثم تتدرج حتى أعلى الرأس . ويجب أن تركز على كل جزء تشرع في شده وأن تفعل ذلك ببطء وإناة .

وبهذه الطريقة ستصبح واعيا بكل عضلة في جسمك ، والآن ، ثم بالنسبة للأطراف العليا ابدا من الكتف الى اطراف أصابعك . . وانت تركز فكرك على كل جزء . وتشد مفاصل كل أصبع . . واحدا بعد الآخر .

استنشيق الهواء (شهيق) وأنت تتخذ هذا الوضع
ثم اجلس نفسك .

وهذا هو التنفس الأول :

وعندما تصل الى وجهك ابتسم بلطف رافعا عضلات
وجهك مستبشرا .

ثبت عينيك على الصورة أو الرسم المعلق على الجدار
المقابل ، وركز تفكيرك فيما تنعم به في تلك اللحظة . فكر
في الهواء النقي مانح الحياة الذى يقتحم الآن خلايا الرئتين
بعد أن كادت تجف من فرط حرمانها منه ، فكر في عمودك
الفقرى المنتصب وقد تدفق النشاط من نخاعك الشوكى
وخلايا مخك . فكر في عضلات بطنك المشدودة وهى توظف
مصراكن الفليظ وتدفعه الى العمل . فكر في قلبك وهو
يدفع الدم الى كافة أنحاء الجسم كأنه سيل ينحدر من
الجبل بدلا من أن يكون أشبه بالماء الراكد الثقيل .

وسيحس ذوو الاكتاف المقوسة أو المنحنية بشد ملحوظ
في عضلات الظهر ، ولكنهم في غضون أسابيع معدودة
سيجدون أنفسهم بالتدريج قادرين على نصب قاماتهم دون
جهد كبير ، وسيحسون بالعمود الفقرى العليل وقد تحول
الى أداة مرنة ، تماما كما ارادتها الطبيعة للانسان .

وسوف ينتابك شعور بأنك قد أصبحت أكثر طولا ،
ويظل هذا الشعور ملازما لك طيلة اليوم .

اما اذا احسست بأى اجهاد أثناء تأدية حركة أو أخرى
من هذه الحركات فان من الأصوب أن تعود مؤقتا الى هذا

الوضع الأول - ولكن على أن يكون ذلك لأيام قليلة ، مع مراعاة التنفس الإيقاعى (العد من واحد الى سبعة) طالما انت فى هذا الوضع ، ومع مراعاة التركيز .

ملخص الوضع الأول

قف مستقبلا أشعة الشمس أو متجها نحوها واضعا رقعة من القماش (١) أمام قدميك ان أمكن .

الكعبان متجاوران مع ضم أصابع الأرجل - الركبتان مشدودتان - الظهر مستقيم ولكنه مسترخ وغير مشدود .
لا تجهد نفسك - اثن الذراعين عند المرفقين مع ضم الكفين أمام الصدر ولكن بعيدا عنه .

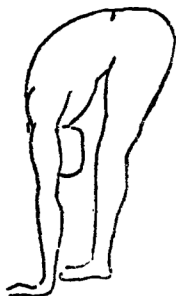
التنفس :

استنشق الهواء حتى تملأ رئتيك تماما . تنفس عن طريق الأنف وحده . وليكن تنفسك بطيئا وعميقا وليكن تفكيرك كله منصبا على ذلك . اطرء كل افكار أخرى ولتكن شاعرا طول الوقت بتنفسك وبوضعك الجسمانى . حافظ على وقفك هذه مع العناية التامة بالتنفس .

(١) رقعة القماش ليست أساسية ولكنها تعينك فى البدء على تحديد موضع القدمين واليدين .

الوضع الشافى

انزل يديك الى الأرض مع شد الركبتين ، وبسط



كفيك على حافة رقعة القماش من الداخل ، وفي نفس الوقت اطلق الزفير كاملا حتى تطرد آخر نسمة من الهواء الفاسد. بهذا ينتهى التنفس الأول . ثم لا عليك اذا لم تصل يدك الى أبعد من رضى القدمين فى أول الأمر ، فانك لن تلبث بمواصلة التدريب بانتظام كل صباح أن تجد نفسك قادرا على بسط كفيك على الأرض . والى أن تتمكن من ذلك لا مانع من أن تثنى ركبتيك قليلا حتى تستطيع وضع راحتك ، ولكن ليكن هدفك دائما أن تشد ركبتك بأسرع ما يمكن .

ويجب أن يكون الكفان فى موازاة جانبى رقعة القماش تقريبا ، أو بزاوية الى الداخل تتراوح بين ٢٢ درجة ،

و ٥٤ درجة ، وقد يضع البعض الكفين بحيث تكون الاصابع عمودية على الجسم .

وعندما تنحني ، المس أو حاول أن تلمس الركبتين بجبهتك أو بأفئك ، وسوف يساعدك ضغط بطنك الى الداخل على تحقيق هذا الوضع كما يساعدك على استكمال طرد كل الهواء الفاسد .

(ولكن لا تخلط بين هذا الوضع وبين التمرين الرياضى المعروف بلمس اصابع القدمين ، فان هذا الوضع أبعد هدفا وأكثر انعاشا . والواضح أن الآلاف الذين « يلمسون اصابع أقدامهم » يوميا بانتظام ليس لديهم أدنى فكرة عن كيف يكون التمرين الرياضى الحقيقى . والا فكم من الناس يحسون بعد لمس اصابع القدمين بالعرق الصحى يتسبب من جميع مسام جلودهم ؟)

ثم انزل براسك مثلما يلقى الصياد بشبكته فى اليم ، مصوبا بها نحو ركبتيك ، متجها بعينيك الى أعلا فى اتجاه وسطك ، ومع الأيام سيصبح عمودك الفقرى رائع المرونة كأنما هو العمود الفقرى لطفل رضيع .

ومرة أخرى ، حذار أن تفرط فى أداء هذا التمرين فى البداية والا أجهدت ظهرك وساقيك وعرجت بعض الوقت مما قد يمنحك من الاستمرار فى تمريناتك نهائيا .

وقد تصاب فى البداية بشيء من الدوار - اللهم الا اذا كانت صحتك فى أحسن حالاتها أصلا . ومع ذلك فلا ضرر عليك من ذلك ، فان هذا الدوار ليس إلا دليلا على مدى عدم توازنك الجسمانى قبل بداية هذه التمرينات .

وقد يكون من المستحسن في البدء أن تتمرن على حركة الانتقال من الوضع الأول الى الثانى بأن تمارسها وحدها مرات مع التنفس وبنوع من الايقاع المنتظم .. تحت - فوق ، تحت - فوق ، تحت - فوق ، زفير - شهيق ، زفير - شهيق ، زفير - شهيق ، ... وستشعر الآن لأول مرة بمتعة الايقاع المنغم ، وكأنما اعصابك كلها قد ضبطت أو تزلها لتعزف فى انسجام كامل مع لحن السلام الكونى الذى ترده ظواهر الطبيعة ، وتغنيه النجوم ، وتسمعه فى حركة المد والجزر وتغير الفصول .

وسوف تجد مع الوضع الثانى أن عضلات سمانة الرجل والجزء الخلفى من الفخذين والردفين والوسط وجميع عضلات الظهر والعمود الفقرى تقريباً - قد تصاب ببعض الشد ، وهذا معناه أن هذه الأجزاء قد بدأت بالتدرج تنمو وتخلص فى نفس الوقت من حامض البوليك وغيره من السموم التى تسبب العفونة وانحطاط القوى قبل الاوان .

أن العمود الفقرى - فى هذا الوضع - يتمطط . وهى عملية من الأهمية بمكان . وحتى الحيوانات تعرف حكمتها . ولو لاحظت قطك أو كلبك ، لو جدته يتمطى ليلين عموده الفقرى كل يوم عشرات المرات ..

ملخص الوضع الثانى

ائن الجسم من وضعه الأول حتى تلمس الكفان الأرض على جانبى الرجلين ولكن بعيدا عنهما قليلا . يجب أن تكون المسافة بين اليدين المنبسطتين على الأرض ، طول ذراعيك من المرفق حتى أطراف الأصابع ، ضم الركبتين مع

استقامتهما . يجب أن تلمس الأنف والجبهة الركبتين (قد يكون هذا متعلّفاً في بادئ الأمر ولكن ستتمكن من ذلك مع الممارسة) . يجب أن يبقى الكفان منبسطين على الأرض وأن يكون الذراعان مستقيمين ولا ينثنيان إلا عند الرسغ . اجعل ذقنك تلمس الصدر أو تقترب منه إلى أقصى ما تستطيع فمن شأن هذا الوضع أن ينشط جميع مناطق الغدد الصماء .

التنفس :

اطرد الهواء من رئتيك ببطء وانتظام وانت تتخذ الوضع الثاني . تنفس من الأنف وحده دائماً .

المعدة :

اضغط المعدة إلى الداخل عند الزفير . لا تنس أن تدفعها إلى الداخل عند الزفير ، وإلى الخارج عند الشهيق . تنفس دائماً مع حركة معدتك ، واجعلها في وضع مستو إذا لم تكن تؤدي التمرينات .

الوضع الثالث

يداك ما تزالان على رقعة القماش . ينبغي أن تكونا ثابتتين كأنهما مزروعتان في هذا المكان وستظلان كذلك طوال التمرين حتى الوضع العاشر .

حاول أن تمارس الإحساس بأن يديك مزروعتان في

الأرض تماما مثلما كانت قدمك في الوضع الأول ، فهما الآن
محور ارتكازك .

استنشيق بقوة (شهيق) واجبس نفسك

هذا هو التنفس الثاني



انزل بركبتك اليمنى^(١) الى الأرض دون أن تثني ذراعيك
مع رفع الرأس الى أعلا قدر المستطاع والنظر الى فوق .
وفي نفس الوقت الذي تلامس فيه ركبتك وأصابع قدمك
اليمنى الأرض تكون الركبة الأخرى الى الأمام بحيث تتخطى
الذراع العمودي على الأرض . اضغط بفخذك على الجنبه
بأقصى ما تستطيع ، وأبق محتفظا بهواء التنفس الثاني في
رئتيك .

انزل على إحدى الركبتين في الجولة الأولى وعلى الأخرى
في الجولة الثانية ، وهكذا بالتبادل ، مراعي أن تضغط بقوة
فخذك الأخرى على الجنب في كل مرة .

(١) إحدى الركبتين .

بهذا الشكل ، فان الفخذ الايسر يجرى عملية ضغط على الطحال . بينما الايمن يجريها على الكبد .

واذا كان الكبد معتلا ، فان من الاصوب ان تدفع بالفخذ الايمن وحده الى الامام الى ان يعود الكبد الى حالته الطبيعية . وعلى من كان اعتلال كبده وراثيا او مزمنيا ان يقتصر دائما على دفع فخذ الايمن الى ان تزول جميع مظاهر العلة .

وبالمثل ، من الاصوب بالنسبة للذين يشكون من آلام الطحال ان يدفعوا الفخذ الايسر الى الامام حتى يشعروا بنحس حال الطحال .

ويلاحظ ان أداء الوضع الثانى بعد شهيق طويل ينطوى على ميزة خاصة هى الضغط على الجزء الادنى من الرئتين ، الأمر الذى يدفع بالهواء النقى الى الجزء العلوى وبذلك يسهل وصوله الى اقصى اركان الرئتين التى تلوذ بها فى العادة ميكروبات السل .

كذلك فان هذا التمرين يساعد على ضغط العمود الفقري مما يجعله اكثر مرونة عند اتخاذ الأوضاع الأخرى .

ملخص الوضع الثالث

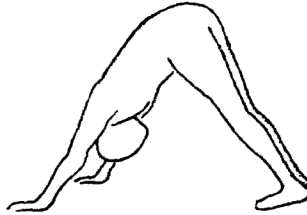
مع بقاء الكفين والذراعين ثابتين كما كانا فى الوضع الثانى حرك احد الساقين الى الخلف بقدر ما تستطيع . اجعل الركبة واصابع قدم الساق المنحنية تلمس الأرض . فى نفس الوقت ارفع رأسك وحاول ان تحنى جسمك الى الخلف ما استطعت - وتكون ركبتك الأخرى الى الامام وفخذك المتصل بها يضغط على جنبك .

التنفس :

استنشق بعمق وادفع المعدة الى الخارج بقدر الامكان عند أداء هذا التمرين . ان هذا « التدليك » للمعدة مفيد جدا للجسم . ثم مرة أخرى تيقظ . وركز كل عقلك على تنفسك وحركاتك . راقب احساساتك ومشاعرك ولكن ابق منعزلا عنها . واجعل كل هذه « منطقة سكون » في داخلك .

الوضع الرابع ،

وبينما لا تزال محتفظا بهواء التنفس الثاني ، ولا تزال يدك وقدماك كما هما ، ارفع جسمك الى اعلا وادفع الساق التي كنت تضغط بها على جنبك الى جوار الساق الاخرى مع احناء الرأس على العنق .



ان جسمك الآن على شكل رقم ٨ . وستعرف أنك قد اتخذت الوضع الصحيح عندما تشعر بمضلات ما خلف الركبتين واخلخالي القدمين تكاد تتمزق . لا تحاول في البداية

ان ترغم كعبك على ملائمة الأرض والا فسوف تصيب نفسك بالعرج . تمهل حتى تختفى كل آثار الاجهاد والشدة العضلى فى العضلات والأربطة التى خلف الركبة .

ولكنك ستشعر فى هذه المرحلة بوجود عضلات لم تكن تدرك من قبل أنها موجودة . فان اكبر ميزات تمارين « السوربا ناماسكار » أنها تصل بمفعولها الى كافة الدقائق الصغيرة الخفية فى الجسم فتشركها جميعا فى لحن واحد منسق .

والوضع الرابع مفيد بنوع خاص لأولئك الذين يشكون من عدم مرونة خلخالى القدمين أو اكتنازهما . فان تمطيط العضلات وضغطها يذيب الدهن ويجعل خلخال الرجل مرنا خفيف الحركة .

ملخص الوضع الرابع

حرك ساقك الامامية الى الوراء بجانب الثانية ، وبينما تفعل ذلك ارفع ركبة الساق الاخرى من فوق الأرض . ويكون جسمك على شكل « ٨ » محملا على الساقين والذراعين . لاحظ عدم تغيير وضع الكفين اطلاقا عند أداء التمرين . لا ترفعهما عن الأرض أبدا . وعندما تحرك الساق الثانية يجب ان تكون الرأس متدلية الى أسفل وان يكون الجسم بأجمعه مرتكزا على الكفين فى الامام وعلى أصابع القدمين فى الخلف كأنما تشد نفسك فى اتجاهين مختلفين . اجعل الذقن تلمس الصدر .

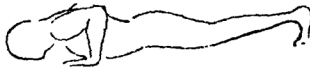
التنفس :

احتفظ بالهواء في رئتيك أثناء هذا الوضع .

وستجد أنه بمجرد مد الساقين الى الخلف تتدلى الرأس الى اسفل بطريقة آلية . وفي هذا الوضع حاول ان تلمس ذقنك أعلا الصدر . (تساعد هذه الحركة على تنشيط الغدد الدرقية والشبه درقية التي تنشط بدورها الجهاز الليمفاوي) . حاول كذلك ان تلمس الأرض بكعبيك كليهما .

الوضع الخامس

يداك كما هما مزروعتان في مكانهما . انبطح على الأرض منبسطة بحيث تلمسها بالجبهة والأنف والصدر والركبتين .



وأصابع القدمين ، ولكن ليس بالبطن أو الجزء الأمامي من الردفين . حاول ان تدفع ذقنك الى تحت ، والى الداخل ، بحيث تضغط على عظمة الترقوة . اطرء زفير التنفس الثاني خلال عملية الانبطاح مراعيان ان تدفع بأخر نسمة من الهواء الفاسد الى خارج الرئتين أثناء تحريك البطن الى الداخل . والى أعلا .

والهدف الرئيسي من الوضع الخامس هو رفع البطن .

والردفين الى اقصى ما يمكن فوق الأرض فان هذا يذب كل الشحم الذى لا فائدة منه ، تاركا العضلات نظيفة ومرنة .

وعملية ثنى الرأس الى الداخل تعالج عضلات العنق والزور وتشد الجلد وتزيل آثار التهذلات والعضون المعتادة لدى السيدات المتقدمات فى السن .

وفى رأينا أنه يستحسن أيضا أن تبعد الأنف عن ملامسة الأرض . فان هذا يضاعف من فعالية التمرين فى عضلات العنق .

وبما أن كل الجسم فيما فوق الركبتين سيكون محمولا على اليدين والمعصمين والساعدين ، فان هذا التمرين يساعد كذلك على تقوية المفاصل وليونتها ، ولاسيما مفاصل المعصمين ، ويوفر مزيدا من المرونة وخفة الحركة .

ملخص الوضع الخامس

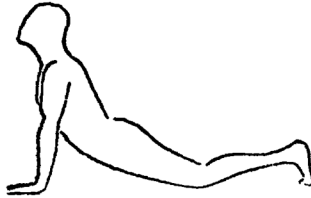
لا يزال الكفان مرتكزين على الأرض كما كانتا وكما ينبغي أن تكونا خلال التمرين من أوله لآخره . والآن تقوم بشنى الذراعين حتى يستطيع الجسم بأجمعه أن يلمس الأرض عند أصابع القدمين والركبتين والصدر والجبهة ويستحسن أن لا تلمس الأنف الأرض . اما المعدة فتكون مسحوبة تماما الى انداخل فلا تلمس الأرض مطلقا . وهذا الوضع هو فى الواقع أهم وضع فى هذا التمرين ، ويسمى «ساشتانجا ناماسكار» :
Sashtanga Namaskar أى لمس الأرض عند ثمانى مواضع (أصابع القدمين - الركبتين - الصدر - الجبهة - الكفين) .

التنفس :

فى خلال انتقالك الى هذا الوضع من الوضع السابق ،
أخرج الزفير عن طريق الأنف حتى ينطلق آخر هواء من
الرئتين . اضعف المعدة الى الداخل تملأ . وقد يكون من
العسير فى أول الأمر الانتقال من 1 لوضع الرابع الى الوضع
الخامس ، ولكن حاول أن تجعل الركبتين والصدر والجبهة
تلمس الأرض فى وقت واحد . ولتسهيل عملية الزفير
الكاملة اجعل صدغك يلمس الأرض بدلا من الجبهة .

الوضع السادس

احتفظ بيديك وركبتيك وأصابع قدميك كما كانت فى
الوضع الخامس . افرد ذراعيك وانت تأخذ شهيق التنفس
الثالث ، دافعا بصدرك الى الأمام بأقصى ما تستطيع ، ومقوسا



ظهرك . ارفع رأسك نحو السقف وانت تمد عنقك الى
الوراء بقدر ما يمكنك . احتفظ بهواء التنفس الثالث فى
الرئتين .

وفي هذا الوضع بالذات يكون ثقل الجسم كله محمولا على الذراعين مما يجعلهما تدريجيا أكثر رشاقة وقوة وليونة وجَمَلا ويزيد مساحة الصدر اتساعا . أما بالنسبة للنساء فان هذا الوضع يساعد على نمو نهودهن ويكسبها مزيدا من الجمال وال مرونة والقوة . كذلك بالنسبة للمرضعات فهو يساعد على ادرار لبن الرضاعة .

وكما يفعل الوضع الخامس ، فان هذا الوضع السادس يساعد كذلك على تقوية وامتلاء أنسجة الزور ، ويكسب الجسم مناعة ضد احتقان اللوزتين وغير ذلك من أمراض الزور .

ملخص الوضع السادس

هذا الوضع أيضا في غاية الأهمية . ورغم أن الوضعين الخامس والسادس يؤلفان حركة واحدة إلا انه يمكن تقسيمهما الى شقين ويجب تأديتهما معا بنفس الإيقاع المتصل . أولا ارفع رأسك بأقل ضغط على كفيك وحاول أن ترفع جسمك بعيدا عن الأرض وذلك بأن تعمل على ثني ظهرك الى الخلف . افعل هذا بأن تقلص عضلات مؤخر ظهرك . فإذا انتهيت من تقليص عضلات ظهرك ورفعت جسمك الى أقصى ما تستطيع بكل ثقل جسمك مرتكزا على الرسفين والكفين وأصابع القدمين ، ارفع جسمك كله واجذبه الى الوراء قدر ما تستطيع عن طريق تقليص عضلات الظهر والرقبة والعمود الفقري .

ويقوى هذا التمرين الذراعين والعمود الفقري كما يساعد على « تدليك » المعدة . (وقد يكون من الصعب

تنفيذه في أول الأمر ولكن مع المثابرة والتمرين يمكن التغلب على هذه الصعوبة) - وفي اللحظة التي تجذب فيها رأسك إلى الخلف ارفع الركبتين والصدر عن الأرض . أما الذراعان فيجب أن يكونا الآن مشدودين تماما .

التنفس :

استنشق بعمق ، وجه انتباهك إلى تنفسك وإلى حركات الجسم .

الوضع السابع

انت لا تزال محتفظا بهواء التنفس الثالث وهو يعتبر آخر وأطول نفس في التمرين الذي يتكون من الأوضاع العشرة .



وفي المرحلة الأولى من ممارستك التمرين أي في الأسابيع ٤ أو الشهور القليلة الأولى - حسب استعدادك - يمكنك أن تطرد الهواء من رئتيك (زفير) في هذا الوضع السابع -

أما بعد هذه المرحلة فمن المفيد أن تظل محتفظاً بهواء التنفس الثالث في رثتيك حتى ينطلق الزفير في الوضع التاسع .
وبعدها تستنشق **التنفس الرابع** وانت تنهض من الوضع التاسع الى العاشر الذى هو في نفس الوقت الوضع الأول والتنفس الأول بالنسبة للتمرين الثانى .

ومن بداية الوضع السابع يدخل التمرين نهايته ، اذ أنك ستكرر نفس الأوضاع الأربعة ولكن بعكس ترتيبها على النحو التالى :

الوضع السابع = الوضع الرابع
الوضع الثامن = الوضع الثالث
الوضع التاسع = الوضع الثانى
الوضع العاشر = الوضع الأول

ملخص الوضع السابع

حين يتيسر ثنى الظهر الى الخلف الى ابعد من ذلك في الوضع السادس ، ارفع الوسط حتى تتدلى الرأس الى أسفل فتكون الذقن ملاصقة للصدر . اشدد جسمك جيداً في الاتجاهين المضادين ولكن برفق . وهذا الوضع هو الوضع الرابع مرة أخرى .

التنفس :

في المرحلة الاولى من ممارسة التمارين يمكنك أن تطرد الهواء (زفير) - أما بعد هذه المرحلة فيستحسن أن تحتفظ بالهواء في رثتيك في هذا الوضع .

الوضع الثامن

انظر الشرح المفصل في الوضع الثالث .

ملخص الوضع الثامن

قدم احدى ساقيك بحيث تتخطى الركبة الذراع العمودى على الأرض . واضغط بالفخذ على جنبك . أما الرجل الأخرى التى لا تزال ممتدة نحو الخلف فيجب أن تنكئ الآن على الأرض عند الركبة وأطراف اصابع القدم . الق برأسك الى الخلف بقدر المستطاع . هذا الوضع هو تكرار للوضع الثالث كما ترى .

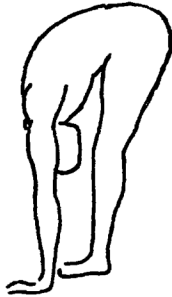


التنفس :

في المرحلة الأولى استنشق بعمق وادفع بمعدتك الى الامام ، ففى ذلك تنشيط للعمود الفقرى والفرد الجنسية والأعصاب — أما بعد المرحلة الأولى فيستحسن أن تحتفظ بالهواء فى رئتيك .

الوضع التاسع

انظر الشرح الفصل في الوضع الثانى .



ملخص الوضع التاسع

مع الاحتفاظ بيديك مثبتتين على الأرض ، ارفع الجذع
وقدم ساقك الخلفية لتستقر مع الامامية ، افرد الساقين
تماما . يتقوس الظهر وتلمس الجبهة والأنف مقدم الركبتين .
وفى هذا عود الى الوضع الثانى حيث تكون الذقن عند
الصدر .

التنفس :

اطرد هواء الزفير بشدة عن طريق الأنف واجلب المعدة
الى الداخل بقوة .

الوضع العاشر

انظر الشرح المفصل في الوضع الأول .



ملخص الوضع العاشر

ارفع الكفين عن الأرض وافرد ظهرك حتى يصبح مستقيما . قف منتصباً ، ثم ضم الكفين الى بعضهما مرة أخرى كما كانا في الوضع الأول .

التنفس :

استنشق الهواء (شهيق) .

وبهذا تكون قد اتممت تمرينا كاملا وفي الوقت نفسه بدأت التمرين الجديد .

النقاط العشرة

- ١ - وقوف ... (شهيق) .
- ٢ - انحناء كامل ... (زفير) .
- ٣ - الساق اليمنى للخلف ... (شهيق) .
- ٤ - الجسم مثل رقم « ٨ » ... (احتفاظ بالهواء) .
- ٥ - الانبطاح أرضاً ... (زفير) .
- ٦ - ارفع الجذع على الذراعين ... (شهيق) .
- ٧ - الجسم مثل رقم « ٨ » ... (زفير في المرحلة الأولى من ممارسة التمرينات - واحتفاظ بالهواء بعد هذه المرحلة) .
- ٨ - الساق اليسرى للخلف ... (شهيق في المرحلة الأولى - واحتفاظ بالهواء بعد هذه المرحلة) .
- ٩ - انحناء كامل ... (زفير) .
- ١٠ - وقوف ... (شهيق) .

هذا الجدول يساعدك في البداية على تذكر الأوضاع وحركات التنفس . انقله على لوحة واجعله دائماً في متناول نظرك .

ولكن لكي يتحقق التوازن التام ، هناك اختلاف واحد بسيط . ففي الوضع الثامن ، بدلا من الركوع على الركبة أليمنى اركع على اليسرى - هذا بالطبع اذا كانت حالتك الصحية عادية - أما اذا كنت تشكو من ألكبد أو الطحال فاستمر في استخدام نفس الركبة .

والتمرين الواحد من تمارين « السوريا ناماسكار » ،
أو بمعنى أصح الوحدة الكاملة من الأوضاع العشرة ، يستغرق
من اللاعب المتمرن نحو عشرين ثانية .

غير أن أهم شيء هو عدم التعجل . إذ يكفي جداً أن تعود
نفسك تخصيص عشر دقائق كل يوم بانتظام وبدون أي
استثناء ، بنفس الطريقة التي تعتاد بها أخذ القطار إلى
المدينة كل صباح . خذ الأمر بكل قلبك وعقلك ، وكن واثقاً
بأنك بالمشاورة سيحدث لك ما يشبه المعجزات . حاول أن
تؤدي الأوضاع المختلفة كلا على حدة ، ثم اجمع منها ما تجده
أسهل عليك في البداية ، وسيأتي يوم تجد نفسك فيه قادراً
على أداء الدورة كاملة بشكل أوتوماتيكي . وساعتها ستجد
جزائك : شعوراً غامراً بالحرية .. والقوة .. والسعادة .

ونحن ننصح المبتدئ بأن يجعل هدفه الوصول إلى
خمس عشرة تمريناً في خمس دقائق . ولن تمضي ستة أشهر
حتى يجد نفسه وقد استطاع أن يؤدي أربعين تمريناً - أو
أربعين « ناماسكارا » - في عشر دقائق .

وكل هذه الأوضاع تكون تمريناً واحداً متكاملًا .
ولاحظ مرة أخرى أن تبقى الكفان والرسفان ثابتة من الوضع
الثاني حتى التاسع . وعندما تؤدي هذا التمرين في الواقع
يكون ثقل الجسم كله محمولاً على الرسفين عند تغيير
الأوضاع .

وقد يكون من المتعذر تنفيذ الأوضاع بدرجة صحيحة
في أول الأمر . كما قد يجد الإنسان صعوبة كبرى عند أداء
الوضع الثاني والخامس والسادس . كذلك تنسيق التنفس
قد يحتاج إلى بعض الوقت لضبطه .

والمفروض أن يكون الإنسان قادراً على حسن أداء التمرين كله بعد تدريب يستغرق نحو اسبوع ، وإن كان الأمر قد يحتاج منه إلى عام أو يزيد قبل أن يؤدي التمرين صحيحاً ١٠٠ ٪ ، ويلاحظ أن الجسم سيصبح أكثر ليونة وخفة . عند ذلك يبدأ الإنسان في أن يتعرف على جسمه .

ومن الأهمية بمكان أن نلاحظ أن التنفس الصحيح ضروري لكي يشعر الإنسان بالسعادة أثناء أداء التمرين . ولكي لا يكون في أدائه إرهاق إذا نفذ بالطريقة الصحيحة . والتنفس الصحيح هو الذي ينظم هذا الأداء . أنه بمثابة شحن بطارية بطاقة كونية لا حد لها .

وعلى الإنسان أن يتدرج في أداء هذه التمرينات من مرتين أو ثلاثة فقط إلى ١٠ ، ١٥ ، ٢٥ مرة أو أكثر إذا أراد . على أن ٢٥ مرة عدد مناسب جداً ويتطلب نحو ١٥ دقيقة . فهل ياترى فترة ١٥ دقيقة كل يوم في الصباح لشحن الجسم بطاقة كونية تحرك وتجعل كل شيء متالقاً ، فترة طويلة لا تستحق منا أن نكرسها لبلوغ هذه الطاقة ؟



الشمس مصدر جميع الطاقات ، وبدونها تكون الحياة مستحيلة . وقد ظل شعب الهند آلاف السنين يحاول إجراء التجارب لتطوير علم الافادة من هذا المصدر العظيم للطاقة الكونية واستغلاله إلى أبعد حد . وقد اطلقوا على هذا العلم اسم « يوجا » . ويقال أن « رام » بطل القصص البطولية الشهيرة في « الرامايانا » وهي أحد الكتب المقدسة عند الهنود عندما واجه « رافانا » ملك الشر في ميدان القتال كان قد تلقى هذا العلم العظيم على يد الحكيم « فيشنا مترا »

« أي صديق العالم » . وهكذا استطاع أن يصمد أمام قسوة المعركة ضد عدو يفوقه عددا وعدة . فكانت المانترا التي علمها له « فيشوا مترا » والفنسون التي لقيها له هي « السوريا ناماسكار » - فهي التي منحت طاقات جبارة مكنته من دحر خصمه .

وقد ظل الناس في الهند يمارسون هذه التمرينات ، وهي نوع من أنواع اليوجا ، منذ الأزمنة الغابرة ، ولا يزال يؤديها اليوم كل من يرجو تحسين صحته ، أو يرجو أن يكون عقله أكثر توازنا ، أو يريد التغلب على الكسل والخمول والتعب . لذلك فإن عددا وفيرا من الناس في الهند ما زالوا يؤديون هذه التمرينات في الوقت الحاضر .

والاسم الأصلي لهذه التمرينات باللغة السانسكريتية - « ساستانجا سوريا ناماسكار » - معناه « السجود للشمس بثمانية مواضع من الجسم » . واختصارا لهذا الاسم أصبح يعرف « بالسوريا ناماسكار » .

الفصل الثالث

الفائدة بالنسبة للمرأة

نحن نوصي - بكل ما نملك من قوة - النساء كافة ، صغيرات وكبيرات ، عذارى وأمهات (حتى الحوامل والمرضعات) بممارسة تمرينات « السوريا ناماسكار » . غير أن هناك بعض ارشادات مستمدة من التجربة العملية نوردتها فيما يلي لما لها من أهمية بالنسبة للنساء بنوع خاص :

يجب التوقف تماما عن أداء تمارين « السوريا ناماسكار » أثناء فترة الدورة الشهرية ، منذ اللحظة التي يبدأ فيها نزول الطمث حتى اللحظة التي يتوقف فيها . والفترة العادية هنا تتراوح بين أربعة وستة أيام . وعندما تنتهي هذه الفترة ينبغي استئناف تمرينات « السوريا ناماسكار » مرة أخرى دون أى تأخير .

وتستطيع الأم الحامل أن تواصل تمريناتها كالمعتاد حتى تتم شهرها الرابع . ثم من الشهر الخامس وحتى آخر الشهر السابع عليها أن تكيف تمريناتها حسب حالتها الصحية . أما إذا كانت في شك من أمرها فيجب عليها أن تبادر الى استشارة طبيبها . ومن بداية الشهر الثامن حتى الوضع ،

عليها الاكتفاء بالتنفس العميق وترديد مقاطع « المانترات »
التي سيرد شرحها تفصيلا فيما بعد .

وحتى عند التوقف عن أداء تمرينات « السورينا ناماسكار »
يجب على المرأة الحامل الا تقعد أو تركن الى الكسل ، بل
عليها ان تقوم بأداء بعض الأعمال الخفيفة غير المرهقة ، مثل
الأعمال المنزلية والمشي وفلاحة البساتين حتى يحين الوضع .

واستثناء التمرينات بعد الوضع يجب ان يتم بناء على
مشورة الطبيب . فبعض النساء يستطعن العودة الى أداء
تمرينات « السورينا ناماسكار » بعد شهر واحد من تاريخ
الوضع وهن في امان تام ، بل ويستفدن من ذلك كل الفائدة ،
على حين قد يكون من الأفضل لغيرهن ان يستمر انقطاعهن
عن التمرينات لعدة شهور . وفي كلتا الحالتين ينبغي ان يكون
استثناء التمرينات تدريجيا ، وأن يراعى تجنب كل أشكال
الاجهاد أو الإرهاق .

وفي كافة المناسبات التي تنقطع فيها الفتاة أو السيدة
عن أداء التمرينات ، أو تحرم منها بسبب العلة أو المرض ،
ستجد عونا كبيرا لها في ترديد مقاطع « المانترات » ، وهي
تركز تفكيرها بأقصى ما تستطيع من تركيز على آية امنية
تريد تحقيقها .

وفيما عدا هذه الظروف الخاصة التي قدمناها ، فان
على جميع النساء ان يتبعن بدقة نفس القواعد التي تحكم
الرجال عند أداء تمرينات « السورينا ناماسكار » .

والى اولئك الذين يتصورون ان النساء لسن في حاجة

الى أداء كثير من التمرينات مثل الرجال نسوق قول الشاعر الهندي وهو يصف « المرأة الأم » بأنها « منجم الأبطال ، وعظماء الرجال » وليذكروا أنه لا ينتظر من المرأة الضعيفة العيلة أن تحمل وتلد أطفالا أصحاء أقوياء تمتد أمامهم الحياة فسيحة طويلة .

فهل الجيل الحالي من فتياتنا ونسائنا الشبابات نماذج للكمال الجسماني ؟

ليس صحيحا أنهن في أكثر الحالات ينحدرن من آباء وأمهات لم يعرفوا في حياتهم متعة الصحة العادية الا نادرا ؟

ليس صحيحا كذلك أن كثيرا من الفتيات يعزفن عن الزواج هربا من ضريبة الأمومة ؟

أليس صحيحا أن الفرع من الأمومة منتشر بشكل عام في أذهان الزوجات الشبابات في جميع أنحاء العالم ؟

ثم ليس صحيحا كذلك أن نسبة وفيات الأطفال بين سكان مدننا مرتفعة الى حد رهيب ؟

ثم ليس صحيحا أن قليلا جدا من الأمهات الصغيرات من اللائي يستطعن ارضاع أطفالهن وأن الأغلبية العظمى

يعتمدن أساسا على « الأغذية » الصناعية التي تنتشر اعلاناتها في كل مكان لأن الأم غالبا ما تصبح أما وهى أبعد ما تكون صلاحية لهذه المهمة ؟

في رواية « الملعقة الفضية » ، يصف لنا المؤلف جون جالزوردي زوجة شابة عصرية فيقول : « انها مسطحة من

الأمم ومن الخلف كانما هي لوح من الخشب » ، وهو وصف ما زال ينطبق الآن على الغالبية العظمى من الشابات الصغيرات من أول الصين إلى أقصى بيرو

والعلاج الوحيد لهذا الوضع المؤسف هو أن نأخذ فتياتنا ونساءنا ببرنامج علمي مدروس للتربية البدنية . وليس هناك شك بالمرة في أن الفتيات والنساء يستفدن كثيرا من تأدية تمرينات « السوريا ناماسكار » ، وهناك حالات معروفة بالفعل لامهات في سن الخمسين ما أن مارسن التمرينات لفترة قصيرة حتى عاد اليهن شبابهن أو كاد . . .

اننا ننصح من يتيسر لهن الحصول على عشرات الكتب والمجلات التي صدرت أخيرا في الهند وأوربا وأمريكا والتي تتناول الرياضة والتربية البدنية وعلوم تحسين النسل - أن يتصفحن هذه المؤلفات على الأقل ، فإن كل من يدرس هذه الأمور بعناية يعلم تمام العلم أن التدريبات البدنية الموصوفة للرجال لها نفس الفائدة بالنسبة للنساء ، باستثناء بعض الفوارق الكيفية الطفيفة بطبيعة الحال .

وان هناك أعدادا غفيرة من الفتيات والنساء ، ونحن على ذلك شهود ، قد أفدن كثيرا من تمرينات « السوريا ناماسكار » سواء فيما يتصل بكمال الجسم أو كمال العقل أو المظهر العام .

وقد يكون من المفيد أن تعرفي يا سيدتي ماذا فعلت تمارين « السوريا ناماسكار » للأميرة « راني صاحب » شخصا .

لقد كانت الأميرة - قبل أن تبدأ في ممارسة تمرينات

« السورية ناماسكار » منذ أحد عشرة عاما - تشكو باستمرار من أوجاع الظهر كلما اشتغلت في عمل ما مدة ساعة أو بعض الساعة وهي جالسة . أما الآن ، فمع أنها تدرس وتعمل وتبذل مجهودا أكبر من ذي قبل وهي في نفس الوضع فلم تعد تشعر بأى ألم ، واختفت أوجاع الظهر الى الأبد .

وكانت الأميرة تعاني بين الحين والحين من الإمساك وعسر الهضم ، فاختفت هاتان العلتان كذلك ، واختفت معهما الأوجاع التي كانت تشكو منها عادة في منطقة ما فوق الخصر . كذلك تخلصت الأميرة - منذ بدأت تمارس هذه التمرينات - من اضطرابات الدورة الشهرية التي كانت تعترها كثيرا .

وبالمثل أصبحت فترة الضعف التي تعقب الولادة أقصر من ذي قبل ، ولم تعد الأميرة تشعر تقريبا بالآلام الوضع ، بينما أصبح أطفالها يخرجون الى الحياة أقوى وأوفر صحة . بل أن الأميرة راني صاحب تبدو اليوم أكثر شبابا ونضرة مع أنها أم لثمانية أطفال .

ولكن ، لعل حالة السيدة « سوبها جيفاتي سيتاباي تيرلوسكار » - وهي زوجة المعلم الخاص للأميرة راني صاحب - أكثر اقناعا ، علما بأنها الآن في الواحدة والستين من عمرها وأم لعشرة أبناء .

فلم تكد تمضي ستة شهور على ممارستها تمرينات « السورية ناماسكار » بانتظام حتى تلاشت معظم الكميات الوفيرة من الدهن والشحم التي عانت منها سنوات وسنوات،

واختفت معها كافة أوجاع الظهر وآلام الروماتيزم ، وبدأ جهازها الهضمي يعمل بشكل أفضل ، بينما توقف سقوط الشعر وعاد الى طلعتها بهاؤها السابق ، وأصبحت بشرتها أكثر صفاء : حتى أظافرها أخذت لونا ورديا ، واختفت من عرقها رائحته غير الزكية وهي آفة محرجة كانت تعاني منها كثيرا . كذلك أصبحت عضلات ذراعيها وساقها وصدرها أكثر قوة ومرونة ، واتسع محيط صدرها بوصتين ، كما نقص محيط البطن بوصتين كذلك .

والواقع أن تمرينات « السوربا ناماسكار » لها أهمية خاصة بالنسبة للنساء ، فهن أكثر اعتمادا من الرجال على ما لهن من جاذبية وجمال ، وهن ولاشك يكسبن كثيرا من التورد والتفتح والنضرة بفضل الانساق والانسجام الكامل الذي تضيفه هذه التمرينات على تكوينهن الجسماني .



تجنب الشيخوخة

انها لمأساة حقا ان يشيخ الانسان او يموت قبل الاوان ، الشباب مرغوب ، بل وضرورى ، فى كل زمان ومكان . ومن لحكمة أن يقال « خير للمرء أن يودع الحياة من أن يعلوه لصدا وهو حى » . وقد لا يستطيع الشيخ المعجوز أو المرأة لطاعة فى السن رغم ممارسة التمرينات أن يصبح - أو نصبح - تماما فى نضارة ورشاقة الفتيان والعذارى . كما لا نزن احدا يتصور أنه يمكن لجسد فى الخامسة والسبعين أن يحمل فوق كتفيه وجها لفتى فى الخامسة والعشرين . ولكن الذى لا نزاع فيه أن النتيجة المباشرة للتوقف عن كل نشاط جسمانى هى التعفن والانحلال السريع .

ونحن نسوق فى السطور التالية ما يعتبره العالم كله شروطا لا غنى عنها - الى جوان شروط أخرى - لكى تظل الأجسام المتقدمة فى العمر فتيّة .

١ - عمود فقري قوى ومعتدل ومرن :

فالعمود الفقرى المعتدل يجعلك منتصب القامة . والجهاز العصبى المركزى يتكون من المخ والنخاع الشوكى

والأعصاب المتشعبة المنتشرة في جميع أنحاء الجسم .
والعمود الفقري أصدق ممثل لحياة صاحبه . إذا اعتل جاء
الموت أثر علته ، وإذا لم يكن في حالة صحية طيبة كان الجسم
كله في حالة غير طبيعية . كذلك إذا كان الجهاز العصبي
لا يعمل كما ينبغي ، فإن كافة العمليات اللاارادية للقلب
والمعدة والكبد والكليتين والغدد لن تعمل كما ينبغي أيضا .

٢ - ظهر قوى :

فقوة المرء تقاس بقوة ظهره . وحيث أننا نشاهد معظم
المقدمين في العمر وقد انحنت ظهورهم ، فقد أصبح من
المعتقد بشكل عام أن انحناء الظهر وتقوس الكتفين أمران
لا مفر منهما عند تقدم العمر . غير أن هذا ليس صحيحا .
فمع العناية والتمرين المنتظم يستطيع جميع الرجال والنساء
- ما داموا ولدوا غير مشوهين - أن يعيشوا طيلة العمر
بقامة مشدودة معتدلة كأنهم جنود في موكب الحياة حتى
النفس الأخير .

٣ - مهدة قوية :

فينبغي للمرء بعد سن الخامسة والخمسين أو الستين
أن يكتفى في اليوم بوجبة واحدة أو وجبتين على الأكثر . ذلك
أن الإفراط في الأكل أو الخطأ فيه أو تعاطى المنبهات والعقاقير
يؤدي إلى تراكم الغذاء غير المهضوم في القولون . وهذا من
أسباب الإمساك الذي يعتبر مصدرا خبيثا لمجموعة من
مختلف الأمراض .

٤ - نظافة القولون :

فمعظم الناس يعتقدون أن أمعاءهم ما دامت تتحرك

فمعنى ذلك انهم مبرعون من الامساك . ولكن السؤال هنا ، كيف تتحرك الامعاء ؟ لذلك يجب أن تفحص القولون وتأكد باستمرار من خلوه من التلبكات وآثار التخمة .

٥ - مرونة المفاصل :

فأغلب المتقدمين في العمر يعانون من تصلب المفاصل او اصابتها بالروماتيزم او النقرس بسبب الافراط في الاكل او الخطأ فيه . كذلك ينبغي أن تعلم أن أى مفصل في أى جهاز ميكانيكى سواء كان هذا الجهاز من الخشب أو الصلب أو اللحم لابد أن يصاب بالتصلب - أى يعمل بصعوبة او لا يعمل على الإطلاق - اذا طال اهماله .

٦ - تجنب السمنة المفرطة :

فمن المقطوع به أن السمنة المفرطة تساعد على قصر العمر . فاذا كنت تريد أن تعيش طويلا وأن تكون نشيطا فأحرص على أن يكون محيط بطنك أقل من محيط صدرك.

٧ - جلد نشيط :

فأغلب الناس لا يدركون أن الجلد هو أكبر جهاز للافراز وتتوقف سلامة المرء الى حد كبير على حسن قيامه بوظيفته . ولذلك فنحن لا نرى في بلادنا أو في غير بلادنا سببا حقيقيا يحتم علينا أن نحمل انفسنا أثقالا من الملابس لا لزوم لها . والواقع أن الملابس مسئولة عن أكثر من عشرة أو خمسة عشر فى المائة من الأمراض - وهذا التقدير مع التحفظ - علاوة على النسبة الكبيرة التى تستهلكها من نفقات المعيشة . كما أن تعريض الجسم يوميا للشمس والهواء النقي يجعل الحياة أكثر شبابا ونشاطا .

٨ - روح الشباب :

ان القول المأثور « عمر المرء يقاس باحساسه » يصدق أكثر ما يصدق على المتقدمين في العمر . ذلك أنه ما أن يفقد المرء إيمانه بشباب روحه ويبدأ في ممارسة أحاسيس الطاعنين في السن حتى يصبح عجوزا بالفعل . ان الإيمان هو القاعدة التي تحكم الإنسان .

وأكثر الناس ما ان يتقاعدوا من الخدمة أو العمل المعتاد حتى يملكهم الاحساس بأنهم قد بلغوا من السن عتيا ولم يعد أمامهم ما يفعلونه إلا أن يقضوا بقية العمر في كسل وبلادة تحت تأثير فكرة لا أساس لها ، مؤداها أن أى جهد يبذلونه سيقصر من عمرهم ، ناسين أن الصدا وليس البلى هو الذى يسبب انحطاط القوى والموت قبل الأوان .

وروح الشباب تتوقف على نشاط الجسم والذهن معا . كما أن نشاط الجسم ونشاط الذهن يتوقف كل منهما على الآخر . ولذلك يجب أن تمارس الاحساس بأنك ستظل دائما أبدا شابا نشيطا فتعيش دائما أبدا شابا نشيطا .

اذن فالنشاط الذهني ضرورة للوصول الى خير حالات الصحة ، وبالذات بالنسبة للمتقدمين في العمر . ويلاحظ أن الإخصائين والمستقلين بالأعمال الذهنية مثل العلماء والفلاسفة ورجال الدين الذين لا يرهقون أنفسهم فوق الطاقة .. يعمرون أكثر من المستقلين بالأعمال اليدوية والذين يتطلب عملهم بذل جهد جسماني عنيف .

فاذا ارهت أن يعمل جسمك وعقلك معا كما ينبغي ، وجب أن يكون لكل منهما عمل يعمل به ، وتدريب يؤديه .

ان من الطبيعى ان يكون الانسان راغبا دائما فى طول العمر والاحتفاظ بروح الشباب . ولكن اكثر الناس بدلا من ان يصلوا الى ذلك عن طريق العمل بالقوانين الطبيعية الحكيمة يضيعون وقتهم ومالهم وطاقاتهم فى البحث عبثا عن ترياق يشفى من كل داء ، دون ان يدركوا ان هذا الترياق المنشود لا مكان له الا فى داخل اجسامهم ، ودون ان يعلموا ان هذا الاندفاع المجنون فى استعمال انواع لا حصر لها من وسائل العلاج والادوية والعقاقير بهدف اطالة العمر لن يؤدى فى النهاية الا الى تقصيره .

ان هناك انواعا مختلفة من المتقدمين فى العمر .

فئة قوم تقدمت بهم السن بعد حياة بسيطة حافلة مثمرة . وهؤلاء نقترح عليهم ان يأخذوا انفسهم ببرنامج معتدل من تمارين « السوريا ناماسكار » كى يتاح لحياتهم المثمرة النشيطة ان تطول اكثر واكثر .

وفئة اخرى فرضت عليهم الشيخوخة فرضا نتيجة اضطرابهم الى العيش فى المدن المزدحمة او بسبب المرض او الشكل او غير ذلك من كوارث الحياة . وهؤلاء يجنون من تمارين « السوريا ناماسكار » فائدة مزدوجة لا تقتصر على اجسامهم وحدها وانما تمتد الى ارواحهم كذلك .

ثم فئة شاخوا قبل الاوان ، هم اولئك الذين افراطوا ما شاء لهم الافراط فى صحتهم وشبابهم حتى اذا ما دمروا كيانهم تماما اسلموا انفسهم الى الاطباء عبثا . وحتى هؤلاء نستطيع ان نعددهم باصلاح حالهم اذا قبلوا فى طاعة الاطفال وايمانهم على أداء تمارين « السوريا ناماسكار » .

لقد قيل أن المرء يشرع في الموت منذ اللحظة التي يولد فيها . غير أن هذه النهاية المحتسومة يمكن أن تؤجل زمنا طويلا وطويلا جدا ، لو أننا استطعنا أن نخلص أنفسنا من آثار العفن والصدأ باتباع التمرينات البدنية المناسبة . فلو تمكنا من ذلك لكان من اليسير - إذا تفادينا الحوادث - أن نعيش سنوات طويلة بعد المائة .

في المدارس

كان من حسن الحظ أننا وفقنا الى اقناع جماهير الشعب في «أونده» بفوائد التربية البدنية بشكل عام ، و «السوريا ناماسكار» بنوع خاص ، فأقبلوا عليها بحماس شديد وصل الى حد المطالبة بسن قانون يجعل تمرينات «السوريا ناماسكار» اجبارية في جميع مدارس البلاد .

وأعز ما نتمناه اليوم أن يعمل طلابنا على امتداد فوائد هذه التمرينات لا الى عائلاتهم فحسب ، بل الى كل من يحيطون بهم كذلك .

فلو تحققت احلامنا للمسنا في غضون فترة وجيزة تقدما عظيما في مستوى صحة المترددين على المدارس والكليات ومستوى قوتهم وروحهم .

غير أننا لن نقنع بتحسين صحة اولادنا وحدهم ، فالمجتمع يتطلب أن تتحسن صحة بناتنا - امهات الجيل القادم - كذلك ، بل حتى قبل العناية بصحة الاولاد .

ولعل من أهم مزايا تمرينات «السوريا ناماسكار» أنها تصلح أيضا للأداء الجماعي . اذ من الممكن أن يؤدي مئات الطلاب والطالبات هذه التمرينات تحت الاشراف المناسب ،

فنحقق بذلك كسبا مزدوجا ، سواء من حيث النتيجة أو من حيث توفير الوقت . وهكذا يمكن تجميع الطلبة أو الطالبات في جماعات مقسمة حسب السن أو الطول أو القدرة .

وبحكم خبرتنا بالتمرينات الجماعية التي ظلت تؤدي في كافة المدارس الابتدائية والمتوسطة والعليا بولاية « أوند » بانتظام طوال الاثنتي عشرة عاما الأخيرة نستطيع أن نؤكد أن تمرينات « السوريا ناماسكار » هي التمرينات المثالية بالنسبة للجماعات الكبيرة العدد .

ولا نظن أننا بحاجة الى التنويه بأن أداء تمرينات « السوريا ناماسكار » يوميا لا يتنافى بالمرة مع أية لعبة أخرى أو أى نشاط آخر لشغل وقت الفراغ ، بل على العكس من ذلك فانه يضيف كثيرا الى متعة وقت الفراغ .

اننا لا نعارض الألعاب الخارجية سواء كانت لعبة أو رياضة أو جمبازا . بل الحق أننا أبعد ما تكون عن ذلك . غير أن المسألة الأساسية التي ينبغي أن نشدد عليها هي ضرورة الجمع بين اللعبة أو الرياضة التي نلعبها أية كانت وبين نوع من التمرينات البدنية التي ينبغي أن تؤدي يوميا في جميع الظروف والأحوال ، مثل تمرينات « السوريا ناماسكار » التي يمكن أن تؤدي على انفراد أو ضمن جماعات طوال العام بلا انقطاع . وذلك كي يتوفر للمرء دعامة حقيقية وثابتة لصحته وقوته ، فضلا عن أن هذه التمرينات تجعل صاحبها أقدر على الاشتراك في أية رياضة أو لعبة تتطلب القوة واللياقة .

ان أداء تمرينات « السوريا ناماسكار » يوميا وبانتظام

يعتبر بمثابة قاعدة لكافة ألوان النشاط الجسماني الأخرى ،
لأنه يهيئ للمره قدرا طيبا من القدرة على التحكم في الجسم
والعقل ، كما يمنحه القدرة على الاستفادة من قوته على
أحسن وجه في مختلف الألعاب الرياضية ولأسبما تلك التي
تتطلب جهدا شاقا - وهو في نفس الوقت لا ينطوي على أية
نتائج ضارة . أضف الى ذلك أن هذه التمرينات تقلل كثيرا
من الأخطار الناجمة عن الجهد العنيف وخصوصا الأخطار
التي تتهدد القلب .

ثم أن تمرينات « السوربا ناماسكار » تهيئ للأطفال
مستوى من الصحة الشاملة يمكنهم من اظهار خير ما عندهم
لا في مجال الألعاب وحدها بل وفي ما يتصل بحياتهم اليومية
كذلك .

وفي السطور التالية نقدم تجربتين لاثنتين من رجال
التعليم تأييدا لهذا القول .

تجربة مستر شاتكار هاري جافاديكار

ناظر المدرسة الماراتية - بمدينة اندابور - مقاطعة بونا

عندما بلغت التاسعة والعشرين من عمري بدأت آلام
المعدة تهاجمني يوميا في حوالي الساعة الثانية بعد الظهر .
ويوما بعد يوم اخذ الألم يتزايد حتى كنت - رغم أنواع
العلاج التي كنت اتلقاها من أطباء اندابور - أحس وكأن
عشرات العقارب تلدغ معدتي .

ثم ذهبت الى بونا حيث أسلمت نفسي للعلاج لدى أحد

الأطباء الاخصائيين مدة عشرة أيام . وشعرت فعلا ببعض التحسن وان كان الألم ظل موجودا .

ثم عدت الى اندابور حيث وازبنت على تناول الدواء واتباع الرجيم الذى اوصى به الطبيب الاخصائى فى بونا ، ولكن دون جدوى ، وبدا الاعتقاد يراودنى بأن هذا المرض سىظل ملازما لى سىطر على تفكيرى ، ويعتصر كيانى ويهدد قواى ، فىنخلع لذلك قلبى . وظل الحال كذلك حتى حدث ذات يوم أن وقع بين يدى كتاب عن تمرينات « السوریا ناماسکار » الفه أمير « أونده » . . وعندما تصفحت الكتاب بامعان ، اقتنعت بأن أجرب تمارين « الناماسکار » لعلی أجد فيها شفاء من علتي .

وبالفعل بدأت المحاولة ، واذا بى فى ظرف اسبوع واحد أستطيع أداء خمسين تمرينا فى اليوم ، وكان الفضل فى ذلك راجعا الى انى كنت أمارس من قبل بعض ألعاب الجمباز .

وعندما احسست بالألم يخف فى هذه الفترة القصيرة بفضل تمرينات « السوریا ناماسکار » شجعنى ذلك على المواظبة عليها . وشيئا فشيئا اخذت أزيد عدد التمرينات حتى اذا وصلت الى مائتين كان الألم قد اختفى تماما وعادت الى صحتى كاملة . وكنت سعيدا جدا لأن تمرينات « السوریا ناماسکار » قد استطاعت أن تحقق ما عجزت عنه كافة انواع العلاج سواء بالأدوية أو بأنواع التمرينات الأخرى . ومنذ تلك اللحظة أصبحت نصيرا متحمسا لتمرينات « السوریا ناماسکار » .

والواقع أن اقناعى بهذه الطريقة العملية وبمدى الفوائد

العلاجية والوقائية لتمرينات « السوريا ناماسكار » جعلنى
ارغب فى أن أتيح الاستفادة من مزاياها العجيبة لجميع الطلاب
والمدربين الذين يعملون معى .

فدعوت الى اجتماع هام شهده المدرسون والطلاب
وجمع غفير من أهل المدينة ، وألقيت فى الحاضرين محاضرة
شرحت فيها الحاجة الى تمرينات « السوريا ناماسكار »
وأهميتها لاحتفاظ المرء بعافيته وصحته ولياقته . وكانت
محاضرة مثمرة . فقد وافق المدرسون والطلاب بالإجماع
على أداء تمرينات « السوريا ناماسكار » يوميا أثناء اليوم
المدرسى ، وبلغ من حماس الأهالى أن بدأوا من فورهم
يتبرعون لجمع المبلغ اللازم لبناء قاعة فسيحة ملائمة لأداء
هذه التمرينات .

وسرنا جميعا أن أقيمت القاعة بسرعة . واليوم يؤدى
التمرينات اليومية فى هذه القاعة نحو ١٥٠ تلميذا تحت
إشرافى .

ثم خطرت لى فكرة أخرى . فقد أردت أن أعرف
بالتجربة ما اذا كانت تمرينات « الجور » و « البياشاك »
— وهى من تمرينات الجباز الهندية — يمكن أن تؤدى الى
نفس النتيجة اذا مارسها المرء يوميا وطبقا لبرنامج موضوع .
فكونت لهذا الغرض مجموعتين — واحدة لأداء « السوريا
ناماسكار » ، والأخرى لأداء « الجور » و « البياشاك » وجعلت
فى كل مجموعة ٢٥ تلميذا على أن يكون الجميع متقاربين فى
العمر والقوة والبنية والظروف . وقبل أن تبدأ المجموعتان
— كل بالتمرينات المخصصة لها — سجلنا مقاييس الأولاد
وأوزانهم فى سجل خاص أعدناه لهذا الغرض . وبعد سنة

كاملة من أداء التمرينات بانتظام تحت اشرافى شخصيا ثبت
بما لا يقبل الشك أن تمرينات « السوريا ناماسكار » تتفوق
كثيرا على تمرينات « الجور » و « البايثاك » .

تجربة مسترج . ك . جوكهال

استاذ الآداب والمشرق العام بالمدرسة الانجليزية

الجديدة بمدينة هابولى - مقاطعة هاروار

عندما قررت أن أجرب تمرينات « السوريا ناماسكار »
توجهت من هابولى الى « اونده » حيث أسلمت نفسى الى
أحد خبراء « السوريا ناماسكار » والمتحمسين لها فى نفس
الوقت . وتلقيت الدرس الأول وأنا فى الرابعة والثلاثين .
واستغرقت أربعة أو خمسة أيام فى تعلم الحركات . ولم
أستطع فى البداية أن أؤدى أكثر من ستة تمرينات فى اليوم
بسبب عدم مرونة جسمى والاجهاد الشديد الذى كان يعترى
عضلاتى حتى مع العدد القليل الذى كنت أؤديه من
التمرينات . ثم شيئا فشيئا أصبح أداء التمرينات أكثر
سهولة ويسرا . ولم تمض بضعة أيام حتى كنت قد وصلت
الى اثنى عشر تمرينا أديتها طبقا للقواعد تقريبا . واستطعت
بعد ذلك أن أزيد هذا العدد بمعدل ستة تمارين كل نصف
اسبوع أو نحو ذلك . ولدهشتى الكبرى ، وجدت نفسى بعد
١٧ يوما فقط أؤدى ٥٠ تمرينا دون أن تنقطع أنفاسى أو
أحس بالارهاق . ويقينى أن الفضل فى ذلك يعود الى مقاطع
المانترات والترنيمات التى قسمت إيقاعاتها بحيث تجعل
فترة الراحة المخصصة لترديدها تطول كلما زاد عدد التمارين
التي تؤديها . ذلك أنه اذا فرضنا أن الزمن المخصص لترديد
مقاطع المانترات هو وحدة للاثنى عشر تمرينا الأولى ، فانه

بصبح وحدتين للسته تمارين التالية ثم أربع وحدات
للتمارين الثلاثة التى تليها ثم اثنى عشر وحدة للثلاثة التالية .
مما يجعلك تشعر بالانتعاش الكامل عندما تنتهى من أداء
اول دورة من ٢٤ أو ٢٥ تمرينا من تمرينات « سوريا
ناماسكار » .

وانى لاستطيع ان اؤكد لكل من يفكر فى ممارسة تمارين
« سوريا ناماسكار » انها سهلة التعلم ، ومأمونة العاقبة
لأنها لا تسبب أى اجهاد أو ضرر لى جزء من اجزاء الجسم
أو أجهزته . وقد يكون فى أداء الحركة حسب القواعد
الموضوعة بدقة شىء من الاجهاد فى البداية . غير أنه ليس
من المفروض فى البتدىء أن يقفز مرة واحدة ، وانما الافضل
له أن يسير نحو الكمال بالتدريج . والواقع أن بعض الأوضاع
صعبة فعلا بحيث لا يمكن أداؤها كما ينبغى الا بعد شهور
من المران المتواصل .

ورغم انى لم اتمرن حتى الآن الا بقدر قليل فقد بدأت
احسن بالفعل أثر هذه التمرينات وما تحدثه من تغيير .
فكميات الشحم المتراكمة فوق المعدة قد بدأت تختفى ،
وصدرى يبدو الآن أكثر اتساعا ، ومرض الامساك الذى
لازمنى طويلا حتى كان يصبح عادة قد بدأ يذهب عنى ،
وأشعر الآن انى أصبحت أكثر خفة ونشاطا .

تجربتنا الذاتية

كنا في الصغر ندرس المصارعة تحت اشراف « امام الدين » ، وهو مصارع محترف من البنجاب له شهرة واسعة ، كما كنا نتدرب أيضا على تمرينات الجور والبايثاك والكلابز الهندي . الا اننا ، جريا على القواعد المألوفة للمدرسة القديمة في المصارعة ، كنا نتناول كميات لا لزوم لها من الأطعمة الدسمة ، فنضيف بذلك الى اجسامنا كميات اضافية من الشحم .

وفي عام ١٨٩٧ قرأنا عن « ساندوز » - وهو الأستاذ المشهور للتربية الرياضية ، فبادرنا الى شراء جميع أجهزته وكتبه وثأبرنا على المران والتدريب حسب تعاليمه عشر سنوات كاملة ، اكتشفنا في نهايتها أن مقاسات الصدر ما زالت كما هي ، وان كان هناك تغير ملحوظ في مقاسات البطن والوسط .

ثم بدأنا نمارس تمرينات « السوويا ناماسكار » مصحوبة بمقاطع المانترات والترنيمات الفيدية منذ ١٩٠٨ ، متأثرين بتعاليم صديقنا المبجل شيرمانت سير جانجا داهاراو ، رئيس ولاية ميراج . وكانت النتيجة خفة ملحوظة في الجسم ونشاطا في الذهن واحساسا عاما بالشباب لا يستطيع أن يفهمه الا من جربه .

غير ان اعظم كسب جنيناه من هذه التمرينات هو أننا طوال السنوات الصعبة الماضية لم نتعرض يوما للحمى أو ارتفاع درجة الحرارة أو غير ذلك من الأمراض . ولم نشك حتى من نزلات البرد أو السعال التي تبدو وكأنها لا مفر منها حتى في نظر رجال الطب . على أن أقوى دليل على مدى ما توفره تمارين « السوريا ناماسكار » للجسم من مناعة وقدرة على المقاومة أننا رغم تطعيمنا ضد الطاعون أربع مرات على الأقل لم نشعر أبدا بالارتفاع المجهود في درجة حرارة الجسم في مثل هذه الحالة ، ولم نحس بأى نوع من الألم في العضل بمنعنا من أداء تمريناته اليومية .

وأننا لعل ثقة من أن تجربتنا ودراستنا الطويلة الدقيقة تسمح لنا بأن نقرر على مستوى من المسئولية أنه من بين كافة مناهج التربية البدنية لا يوجد ما يضارع تمرينات « السوريا ناماسكار » في القدرة على تحسين الصحة البدنية والعقلية ومنح المرء اتزاناً وهدوءاً عقلياً لا يتأثر حتى في أصعب الظروف .

وقد يكون من المناسب في هذه الحالة أن نورد البرنامج اليومي الذي نسير عليه بكل قوة وبهمة الشباب ، رغم أننا قد بلغنا العمر الذي يستكين فيه معظم الناس الى نوع من الخمول العقلى والجسمانى .

فنحن نستيقظ يوميا في الساعة ٣:٣٠ صباحا وقد استولى علينا شعور الاقبال على العمل الذى ينتظرنا . وحتى الساعة ٦:١٥ نمضى الوقت في الاستحمام والتمارين الرياضية وأداء فروض الصباح الدينية . وتتضمن التمرينات ساعة كاملة من السوريا ناماسكار ، والصعود في خطوة سريعة الى قمة تل يبلغ ارتفاعه نحو مئائة قدم .

وبعد ذلك يجرى برنامجنا اليومى على هذا النحو فى أغلب الحالات :

من حوالى ٦ إلى ٧ر٣٠ الافطار بصحبة الأميرة « رانى صاحب » والأطفال .

من حوالى ٧ر٣٠ إلى ٩ر٣٠ النظر فى شئون الدولة .
من حوالى ٩ر٣٠ إلى ١٠ر٣٠ رسم وتصوير ، مع الاستماع فى نفس الوقت الى قراءة صحف الصباح .
من حوالى ١٠ر٣٠ إلى ١١ر٣٠ الغداء .
من حوالى ١١ر٣٠ إلى ١٢ر٣٠ قراءة .
من حوالى ١٢ر٣٠ إلى ١٣ر٣٠ قيلولة .
من حوالى ١٣ر٣٠ إلى ٣ أعمال أدبية .

من حوالى ٣ إلى ٦ أعمال رسمية - الرسائل والتصرف فى الالتماسات - فحص العمل الروتينى للسكرتيرين - الاشراف على بعض أعمال النحت والبناء وما الى ذلك .

من حوالى ٦ إلى ٦ر٣٠ صلاة المساء .
من حوالى ٦ر٣٠ إلى ٧ر٣٠ العشاء .
من حوالى ٧ر٣٠ إلى ٨ر٣٠ قراءة للأميرة « رانى صاحب » والأطفال .

من حوالى ٨ر٣٠ إلى ٣ر٣٠ نوم عميق يأتى سريعا فى ظرف خمس دقائق من الاستلقاء على الفراش ولا تتخلله أحلام .

وفيما يلى نظامنا الغذائى الذى طبقناه طيلة سنوات كثيرة والذى اهتمدنا اليه بعد عديد من التجارب المضنية :

الفتور :

قدحان من لبن البقر الدافئ الطازج الخارج لتوه من
زرع البقرة - مع ضرورة التأكد من سلامة الحيوان من
الأمراض والا وجب عليه أولا - قليل من القشدة المعزوجة
بالعسل .

الغداء :

ثمان أوقيات من الارز المغلى الأسمر الكامل (اى الارز
غير المضروب أو المصقول والذي لم ينزع منه سوى قشرته
فقط) - من أوقيتين الى أربعة من الخبز الكامل - قليل من
البقول - صنف أو اثنين من الخضر المطبوخة أو الطازجة
بدون توابل - قليل من اللبن أو منتجاته مثل اللبن الزبادى
والزبد وشرش اللبن - بعض الفاكهة والمكسرات .

العشاء :

مثل الغداء ولكن بكميات اقل كثيرا .
أما المأكولات المحمرة فنحن نوصى أصدقاءنا جميعا
بتجنبها .

ونحن نشرب من مياه الينابيع العذبة الباردة بعد
تعطيرها ببعض الزهور الزكية مثل الورد أو الياسمين . غير
اننا لا نتناول الماء اثناء الاكل أبدا ، وانما دائما بعد ساعة
على الأقل من تناول الطعام ، وفى أى وقت نحس فيه
بالعطش فيما بين الوجبتين .

وبعض الناس يعتقدون عن جهل أن تناول اية كمية
كافية من سوائل أخرى غير الماء يمكن أن يكون فيه غناء

عنه . ولكنه اعتقاد باطل . ويهمننا هنا ان تؤكد انه لا بديل
بالمرّة للماء القراح من وجهة النظر الصحية .

ونحن لا نأكل شيئاً بين الوجبات حتى ولو كان فاكهة ،
ونحرم على انفسنا تماماً كافة انواع المنبهات والمخدرات على
حد سواء ، مثل الشاي والقهوة والكافا والدخان وما الى
ذلك .

كما اننا - بالإضافة الى التمرينات الرياضية المنتظمة
والتغذية الصحية القاصرة على المأكولات الأساسية -
نمارس الصوم اما كاملاً او جزئياً في فترات متقطعة من
السنة .

تمرينات البهاستريكا والكابالابهاى

انه لأمر عجيب حقا ان يسعى معظمنا الى الحصول على نوع من القوة أو السلطان كى يتحكموا فى الانسان وغير الانسان ، وفى الأشياء المادية وغير المادية التى تحيط بنا ، وننسى فى الوقت نفسه ان السعادة كل السعادة ليست فى انسى من اجل السيطرة على ما يحيط بنا ، وهى سيطرة محدودة مهما عظمت ، بل السعادة فى الائتلاف مع بيئتنا التى من حولنا عن طريق التفهم والعطف والحب . فأنت حين تسعى الى « القوة » أو السلطان لتتحكم فى محيطك لن تلبث ان تجد نفسك فى صراع مستمر مع كل ما حولك ، فى حين أنك اذا حاولت أو تنمى « سلطان الحب » لكى تعيش فى الفة ووحدة مع محيطك ، الانسانى منه وغير الانسانى ، المادى والروحى على السواء ، فانك ستشعر بسعادة لا نهاية لها وقدرة على الاستمتاع بجمال الوجود نفسه ، ولن تكون بعد ذلك فى حاجة الى السيطرة على هذا أو مصارعة ذلك بل ستفهم من **اعماق نفسك** ما فى السحاب والأنهار والأشجار والتلال والحشائش والرياح من جمال ، ولن تكون بعد ذلك فى حالة من المعارضة والصراع والقتال مع ما حولك بل تكون فى حالة من الائتلاف مع الحق ، أى مع وحدة الوجود .

وتمرينات « البهاستريكا » و « الكابالابهاى » من

شأنها أن تحدث فورة هائلة من الطاقة داخل جسمك ، ولكنها - مثلها في ذلك مثل أية طاقة أخرى مثل الكهرباء أو المغناطيسية أو بعض المفرقات - سوف تدمرك إذا لم تعرف كيف تسيطر عليها . ولذلك فمع تمرينات التنفس يجب عليك أن تؤدي بالإضافة الى السوربا ناماسكار بعض « آسانات » اليوجا وها انذا أشرح بعض هذه الآسانات لك .

هناك آسانات عديدة تتفاوت من « الشيرشاسانا » ، أو وضع الرأس ، الى وضع الموت أو « الشافاسانا » ، وأحب أن أشرح هنا بعضا من أهم هذه الآسانات وأبسطها في الوقت نفسه .

وأول الآسانات التي يجب أن يتعلمها المرء هي وضع الموت الشكل رقم (١٢) ولاداء هذا الوضع ينام الانسان مستلقيا على الأرض على ظهره ، ويسترخي استرخاء كاملا دون أية حركة سوى التنفس الهادئ المنتظم بواسطة المعدة . وهذه الآسانا من أهم الآسانات في النظام اليوجي ، فقليلون هم الذين يعرفون كيف يسترخون ، إذ يجب أن يشمل الاسترخاء كل أجزاء الجسم ، من أطراف أصابع القدم الى الرقبة ، والى الرأس والشعر ، ومن جفن العينين الى عضلات كيس الخصيتين . وفي وضع الموت هذا ، وبينما تتنفس بهدوء ، عليك أن تجعل عقلك خطوة خطوة يراقب كل جزء من أجزاء جسمك ، من اظافرك الى جذور شعرك وأن تثبت من خلال ذلك ما اذا كنت في حالة استرخاء كامل أو ما زال هناك توتر في أى جزء من جسمك .

وهناك سبعة مراكز رئيسية « شاركات » في جسمك ، أولها وأهمها في قمة رأسك ، وثانيها بين الحاجبين ، وثالثها

عند أسفل العنق ، ورابعها حيث يوجد قلبك ، وخامسها عند السرة ، وسادسها في أسفل أجهزتك التناسلية ، وسابعها في كيس الخصيتين . ولذلك يجب عليك وانت في هذا الوضع أن تركز انتباهك ، دون أى توتر وفي استرخاء كامل ، على كل مركز من هذه المراكز السبعة ، واحدا فواحدا ، حتى اذا شعرت بالاسترخاء يستحوذ عليك عند احد هذه المراكز انتقلت الى المركز الذى يليه . ويجب أن تظل مستلقيا على هذا الوضع نحو أربع دقائق .

اما الوضع الآخر الذى اقترحه فهو وضع « السارفانجاسانا » (انظر الشكل ١٣) ولعله أكثر الأوضاع اثرا من حيث تعدد جوانبه . بل ان كلمة « سارفانجاسانا » معناها الوضع الذى يبعث الحيوية والنشاط في الجسم بأجمعه : سارفا = جميع ، أنجا = الجسم ، اسانا = وضع .

ولاداء هذا الوضع استلق على ظهرك فوق الأرض واجعل ذراعيك الى جانبيك ، ورجليك ممتدتين في وضع مستقيم مع فرد أصابع القدمين الى الامام . ثم ارفع رجليك معا بالتدريج دون أن تنحيا حتى تصل بهما الى زاوية قائمة مع جسمك (انظر الشكل ١٣) . ويجب أن يكون التنفس هنا هادئا ومن غير اجهاد . ثم من هذا الوضع تشرع في تحريك رجليك مرة أخرى الى الامام نحو رأسك وفي الوقت نفسه ترفع جذعك عن الأرض ، الى أن تصبح كنفالك ورقبتك ورأسك هي وحدها التى تركز على الأرض (انظر الشكل ١٤) وعندما ترفع جذعك بأكمله عن الأرض على هذا النحو ارفع ذراعيك واستخدم كفيك في سند جذعك بأن تضعهما بالقرب من رديك ، أى نحو ثلاثة سنتيمترات من الحقو (عصوصة

السلسلة الفقرية) فإذا سندت جذعك على هذا الوضع فافرد رجليك الى أعلى بحيث لا يلمس الأرض سوى الكتفين والرقبة والراس ، ويكون الجذع والقدمان في خط مستقيم وفي زاوية راسية مع رقبتك ، وجذعك ورجلاك ، وأصابع قدمك متجهة نحو السقف (انظر الشكل ١٤) . وفي هذا الوضع تكون ذقنك ثابتة فوق صدرك الذي يكون في هذه الحالة عند زاوية مستقيمة مع رأسك .

وكما سبق لى القول فان هذا هو أجمل الاسانات وأكثرها بعثا للنشاط . فان معدتك وكتيبتك وطحالك وكبدك تكون كلها في وضع مقلوب وتكون الدورة الدموية متجهة نحو الراس ، فتفيض الراس بالدم المندفع الى أسفل ، ولكن تنفسك الهادئ لا يلبث أن يضغط على الدم مرة أخرى الى أعلى في اتجاه قدميك . ويجب أن يكون التنفس في هذا الوضع هادئا ودون أى مجهود . ويجب في البداية ألا تبقى في هذا الوضع أكثر من نصف دقيقة يمكنك بعدها أن تظل فيه ٥ أو ١٠ دقائق .

وتعبرين « السارفانجاسانا » هذا من شأنه ان يبعث النشاط لا في عضلاتك وحدها بل كذلك في الأعضاء الدقيقة من جسمك ، مثل العينين والأذنين ، وينظف جيوب انفك وحلقك من الاحتقانات ، كما يفصل المخ نتيجة لاندفاع الدم بقوة . وهو كفيل فوق هذا بتنشيط أهم الغدد الصماء : الصنوبرية والنخامية واليَمُورِيَّة والدقيقة .

ولكى يعود جذعك وقدماك من هذا الوضع الراسي الى الوضع العادى عليك أن تثني رجليك وراء رأسك تماما وأن تلمس بأصابع قدميك ، ان امكن ، الأرض خلف رأسك

(انظر الشكل رقم ١٥) ، ثم حرك جذعك الى اسفل بالتدريج مع الاحتفاظ بالتوازن بين رجلك وجذعك (انظر الشكل رقم ١٦) ، حتى يصل الى الأرض ببطء شديد . شيئاً فشيئاً ، بل فقرة بعد أخرى من فقرات سلسلتك الفقرية ، الى أن تصبح قدمك مرة أخرى في زاوية قائمة مع جسمك كما في الشكل رقم ١٣ ، وسيكون من السهل عليك في هذا الوضع أن تهبط بقدميك دون أن تثنيهما حتى يصلا الى الأرض . وبعد الانتهاء من تمرين السارفانجاسانا هذا مباشرة يجب أن تظل في وضع « الموت » لفترة قصيرة . كما في الشكل رقم ١٢ لمدة ثلاث دقائق على الأقل مع الاسترخاء التام .

ان تمرين السارفانجاسانا هذا كفيل بأن يخلصك من العجز في أداء وظائف الكلى والكبد والطحال ، وكذلك من عسر الهضم ومن القصور الجنسي . وهو الى جانب ذلك يساعد على تجديد نشاط جيوبك الأنفية ويجنبها أضرار العدوى . وفوق هذا وذاك فان هذا التمرين يولد في كل جسمك الاحساس بنعمة الاسترخاء الذي يليه مباشرة ، مما يساعدك على أن تعيش في الفة وممتعة مع كل ما يحيط بك .

ثم ننتقل بعد ذلك الى تمرين « البهوجانجاسانا » أو وضع الثعبان . ولكي تؤدي هذا التمرين عليك ان تستلقي على صدرك فوق الأرض حتى تلمس جبهتك الأرض وتكون قدمك (وأصابعها) ممتدتين على الأرض كذلك ، ثم ضع راحتي يديك الى جانب صدرك (انظر الشكل رقم ١٧) . ويتألف هذا التمرين أولاً من رفع جبهتك ورقبتك الى ابعد ما نستطيع مستعينا في ذلك بعضلات مؤخر السلسلة الفقرية .

ثم تبدأ بعد ذلك فى رفع صدرك عن الأرض محاولا أن تفعل ذلك ببطء على قدر الامكان واضغط راحتك على الأرض وارفع الصدر والجذع وحدهما من على الأرض فقرة بعد أخرى من فقرات سلسلتك الفقرية (شكل ١٨) . والهم فى هذا التمرين هو أن ترفع صدرك وحده تاركا رجليك من الخصر انى أصابع القدم فى وضع منبسط على الأرض . فإذا وصلت الى أقصى وضع يمكن أن تصل اليه دون أن ترفع ساقيك عن الأرض عدت الى وضعك الأصلي مرة أخرى ببطء كذلك ، فقرة بعد أخرى من فقرات سلسلتك الفقرية حتى يصبح جذعك وصدرك فوق الأرض تتلوهما جبهتك . كما فى الشكل رقم ١٧ .

ومن المفروض أن تمرين « البهوجانجاسانا » ، أو وضع (الثعبان) يعيد اليك شبابك وحيويتك ، وتقوم السيدة **انديرا غاندى** ، رئيسة وزراء الهند ، بأداء هذا التمرين الى جانب غيره من التمرينات بانتظام ، فتولد فيها الطاقة الكبيرة التى تحتاج اليها فى القيام بأعباء مسؤولياتها الضخمة . ويتعين عليك أن تؤدى تمرين « البهوجانجاسانا » ثلاث مرات لكن دون اجهاد ، كما يجب أن يكون التنفس من أول هذا التمرين حتى آخره عاديا وهادئا .

وثمة تمرين آخر على جانب كبير من الأهمية بالنسبة للنسيدات . ذلك هو تمرين الفاجراسانا أو وضع « الرعد الصاعق » . ولأداء هذا التمرين عليك أن تجلس على الأرض وأن تطوى ساقيك من تحتك ، وعجزك مستقر فوق الكعبين وقدمائك وأصابعهما منبسطة على الأرض ، وهى الجلسة التى تتخذ عادة عند أداء « الناماز » (التحية الهندية) . فإذا اتخذت هذا الوضع كان عليك أن تنحنى الى الامام

حتى تلمس الأرض بجبهتك بينما ذراعاك تمتدان من فوق رأسك على الأرض (شكل رقم ١٩) . ويجب أن تبقى على هذا الوضع نحو دقيقتين أو ثلاثا . وبعد أن تستأنف وضع « الفاجراسانا » اجذب يديك الى الخلف وضعهما قرب أصابع قدمك وادفع رأسك الى الخلف بينما ذقنك متجهة نحو السقف (شكل رقم ٢٠) . وهنا كذلك يجب أن يكون التنفس هادئا وعن طريق معدتك . ابق على هذا الوضع نحو دقيقتين . ان هذا التمرين من أحسن التمرينات التي تساعد على تفريغ الأمعاء .

ولندرس الآن تمرين « أورد فانجاسانا » ، أو وضع الجزء العلوى من الجسم . ولاداء هذا التمرين عليك أن تجلس على الأرض وساقاك ممتدتان أمامك في خط مستقيم ، والقدمان (وأصابعهما) مضمومة الى بعضهما . انحن الى الأمام وحاول أن تمسك بأصابع قدميك بالإبهام والسبابة وحدهما ، وامتد جسمك الى الأمام في الوقت نفسه من الخصرين واجذب أصابع القدم نحوك . ثم تأتى بعد ذلك المرحلة الأخيرة من هذا التمرين حين تلمس ركبتيك وانت في هذا الوضع المفروود **دون أن تشنهما** بجبهتك (شكل رقم ٢١) . وفى خلال هذا التمرين يجب أن يكون تنفسك عاديا وتكون ذراعاك وهما تجذبان أصابع قدميك الى جسمك منحنيتين قليلا ، ومرفقاك يكادان يلمسان جانبى رجليك عند الركبة . ومن اثر هذا التمرين انه ينشط الكلى والكبد والطحال وكيس الخصيتين ويساعد على الهضم وعلى تفريغ الأمعاء . ويجب أن تظل فى هذا الوضع من دقيقة الى دقيقتين .

ولكن عليك أن تذكر وانت تؤدي كل هذه الآسانات أو الأوضاع انها ليست تمرينات جمناستىكية ، وانك لن تحصل

على أقصى فائدة من أى من هذه الأوضاع الا اذا اديته ببطء
وفى حالة استرخاء كامل دون أن تحاول التظاهر بقوتك .
والقصد من هذه التمرينات هو تنشيط الأعضاء المختلفة
وتجديد الشباب فى مراكز النشاط من جسمك ، لا مجرد
تنمية قوتك العضلية ، فان الهدف الأعلى من هذه التمرينات
هو السعادة والائتلاف ، لا القوة .

وبينما يؤدي الانسان هذه الآسانات (الأوضاع) عليه
أن يكون دائما منتبها لما يفعله واعيا له . فاذا كان يشكو من
صداع أو من ألم فى العضلات أو المفاصل أو فى أى جزء آخر
من جسمه فعليه أن يولى انتباهه لهذه الآلام ، فاذا فعل ذلك
فهو لابد واجد ، بعد بعض المرات على تركيز الانتباه ، أن
الآلم أو الصداع الذى يشكو منه سوف يختفى . وهكذا فإن
آلام المعدة والصداع ، وآلام الظهر والمفاصل سوف تنتهى
كلها دون دواء عن طريق هذه التمرينات كلما ازدادت
سيطرتك على جسمك .

والتركيز على حركات جسمك وعقلك مظهر هام من
مظاهر أوضاع اليوجا ، فأنت انما تحاول قبل كل شيء أن
تحقق التآلف بين جسمك وعقلك ، أو بعبارة أخرى ، تحاول
أن تدرك أن ما تعتبره « صداما » بين عقلك وجسمك
لا وجود له فى الحقيقة ، اذ كلاهما جزء مصغر من الألفة
العظمى التى تسيطر على حياة العالم . نعم ان ادراك الوحدة
بين العقل والجسم وبين كل ما يحيط بك هو الوسيلة لكى
تكون الطاقة التى لا حد لها ، والسعادة وحدة الذكاء كلها
ملك يدين .

وقد تحدثنا عند وصف تمرينات السوريا ناماسكار عن
المانترات أو الأصوات التى تصاحب أداء هذه التمرينات .

ولكل شخصية ، أو فرد من الأفراد ، صوت أو ذبذبات « خاصة » . وفي استطاعة الخبراء أن يميزوا على الفور نوع النغمة الأساسية ، أو الصوت الأساسى ، لكل فرد بمجرد أن ينظروا إليه ، وعلى أساس هذه النغمة أو الصوت عند أداء تمرينات السوربا ناماسكار أو أداء الأوضاع (الآسانات) يمكن استغلال المانتترات أو الذبذبات كى تعود على الشخص بأكبر فائدة . فالتنفس الواعى يجدد حيوية الجسم ، وتكرار النغمة ، أو الصوت ، تكرارا واعيا مدركا يمكن أن يعود على الجسم بقوة هائلة ويشفى من كثير من الأمراض والعلل . وقد استخدم الصوت ، أو الاسم ، استخداما واسعا فى كثير من العبادات على مدى العصور ، وقد شفى تكرار ذكر اسم الله بخشوع وإخلاص بالفعل من كثير من الأمراض المستعصية التى كان يظن أنها غير قابلة للشفاء . ومثل هذا المبدأ ينطبق على تمرينات اليوجا كذلك . ففى أداء تمرينات السوربا ناماسكار تردد ست أنغام أساسية هى : هرام - هريم - هروم - هرايم - هراوم - هراه . وهذه الأنغام الأساسية تحوى جميع ذبذبات الصوت الممكنة . والحق ، أن ترديد الأصوات ، فى صمت أو جهر ، له أثر عظيم الفائدة . فلقد ظللت سنوات عديدة أتحاشى ترديد المانتترات بصوت جهورى ، كما لو كنت أخجل من الجهر بها ، فقايسيت فى تلك المدة من أمراض البرد والسعال الشئ الكثير دون انقطاع تقريبا . وفى يوم من الأيام طلب الى أبى أن أجرب ترديد هذه المانتترات بصوت مرتفع كى انظف جيوب أنفى مما يعلق بها من جراثيم العدوى . فلم تمض ثلاثة أشهر حتى كانت جيوب أنفى قد تطهرت وكنت قد شفيت تماما من هذه العادة السخيفة ، عادة الإصابة بالسعال والزكام .



الفصل الرابع

الصحة عن طريق الكلام

والآن ، ننتقل الى نقطة تبدو غامضة بل وربما صبيانية وغير مقبولة لدى القارئ الغربى كذلك . ولكن لا تسرع بقراءة هذا الفصل من الكتاب والتعليق عليه . اكتف لفتره من الوقت بالتمارين وحدها . وبعدئذ ستأتى لحظة تصبح فيها أميل الى ادراك ما نريد أن نقوله هنا بغير تحامل مبنى على أفكار مسبقة ، وعندها ربما طاب لك أن تجرب المعونة الإضافية التى يقدمها « الكلام » الى هذه التمرينات .

لقد عرف المفكرون والأطباء الهنود سر اكتساب الصحة عن طريق الكلام منذ أجيال عديدة ، وجعلوا منه بالفعل فنا جميلا . ومن العجيب حقا أن أكثر الناس لا يدرون أن الحبال الصوتية جزء من الجسم يحتاج بدوره الى التمرين مثل سائر الأجزاء . فلماذا نتركها اذن ميتة خرساء بينما سائر أعضاء الجسم تشترك كلها فى نغم منسق ؟

وكل من درس الغناء يعلم جيدا مدى البهجة والانتعاش والتحكم فى النفس الذى يكتسبه المرء عن طريق الغناء ، ومدى الأثر الطيب الذى يحدثه فى الزور والصدر معا .

المرجوة وهى الشفاء من الإصابة أو المرض . كذلك اذا ترك الدم غير النقى أو الملوث يدور فى أنحاء الجسم فان الجزء المصاب أو العليل سيزداد سوءا بدلا من أن يشفى . ومن هنا ، كان كل مقطع من مقاطع أو ترنيمات « المانترات » يبدأ بحرف « هـ » الذى يخرج من القلب فيجعله يخفق بشدة ، الأمر الذى يزيد من قدرته على دفع الدم النقى .

وكما أن كل مقطع من مقاطع « المانترات » يبدأ بالحرف الحلقى « هـ » فانه ينتهى كذلك بالحرف « م » الذى يخرج من الأنف مع ضم الشفاه . والتنفس العادى - كما هو معروف - يحدث عن طريق الأنف . وهذا التنفس هو الذى يساعد على عملية تنقية الدم - فالأوكسجين الذى يدخل مع الشهيق يتفاعل مع الدم الذى تاتي به الأوردة فيكتسب النقاء واللون الأحمر ، ثم يخرج ثانى اكسيد الكربون من الدم غير النقى مع هواء الزفير . وبما أن التنفس يتم - كما أسلفنا - عن طريق الأنف والقصبه الهوائية ، فمن الواجب حماية هذين العضوين من العلل والأمراض - وهكذا ينتهى كل مقطع من مقاطع المانترات بالحرف النقى الطول (مم) لى يجعل الأنف والقصبه الهوائية تنتفضان وتحفظان بسلامتهما .

كذلك ، فى كل مقطع من مقاطع المانترات نجد الحرف اللسانى « ر » بين الحرف الحلقى الأول « هـ » والحرف الأنفى الأخير « م » . وهو حرف ساكن لا يقل أهمية عن المقطع الصوتى « أوم » . فالذى يحدث عند نطق الـ « ر » أن اللسان يربط على الجزء الأمامى من سقف الفم فيحدثذبذبات لطيفة فى المخ . وهكذا فان نطق المقاطع الصوتية هرام هريم .. الخ يقوى القلب والقصبه الهوائية والمخ

ويحدث بها ذبذبات مستحبة وهي ثلاثة من أهم الأعضاء الحيوية بالجسم ويتوقف على سلامتها بقاء الجسم قويا .

وعند ترديد مقاطع المانترات يجب على المرء أن يفتح فمه عند نطق ال « ه » وأن يضم شفثيه عند ال « م » .

وفي هذا المعنى يوجد بيت من الشعر باللغة السنسكريتية يقول ما معناه (ان مجرد نطق « را » في « هرام » يفتح الفم فيخرج منه سم الأثم ، ثم تأتي ال « م » الساكنة فتقوم بوظيفة الباب ، وتفلق الشفتين حتى لا يعود السم ثانية) .

فضلا عن ذلك فان الحرف المتحرك « ا » في « هرام » يقوى الضلوع ويطهر القناة الهضمية من السموم ويطرد الخمول وينشط الجزء العلوى من الرئتين فيقويهما . وقد ثبت بالدليل أن ترديد مقطع « هرام » يساعد على الشفاء من الربو والنزلات الشعبية ويقلل قابلية الجسم للاصابة بمرض السل .

وتطويل حرف « ي » المتحرك في « هريم » مثلما نقول في « حريم » أو « كريم » ينعش عمل الزور وسقف الحلق والأنف والجزء العلوى من القلب . كذلك فان ترديد مقطع « هريم » يطهر قناتى التنفس والهضم من البلغم الذى يفرز فيهما أو يتراكم عليهما . وقد تجد نفسك في حاجة أحيانا ، أن لم يكن في معظم الأحيان ، بعد انتهاء الدورة الأولى أو الثانية من تمرينات « السوربا ناماسكار » الى طرد المواد المخاطية التى تتجمع في الأنف أو الزور أو الفم ، ولكن تمرات التنفس لا تلبث أن تظهر تماما بعد نحو دورتين .

وكذلك الصوت المتحرك الممدود في « هروم » مثلما نقول في « كروم » أو « بروم » ينشط وينعش الكبد والطحال والمعدة والأمعاء وينقص من حجم البطن . وتستطيع السيدات اللاتي يعانين من الاضطرابات الزمنية في المنطقة السفلى من البطن أن يحققن فائدة ملحوظة بترديد مقطع « هروم » بصوت جهورى ملىء .

وصوت الحرف المتحرك المركب « اى » في « هرايم » على وزن « هانم » أو « حاتم » ، ينشط الكلى ، وترديده أثناء تأدية تمرينات « السوريا فاماسكار » يساعد على ادرار البول .

كذلك الحرف المتحرك المركب « او » في المقطع « هراوم » على وزن « قاوم » أو « قادم » يؤثر في المستقيم والشرج ويساعدهما على القيام بوظيفتهما كما ينبغي .

وهكذا ، فان كل هذه الأصوات التى تبدو وكأنها لا معنى لها تسبب اهتزازات معينة في أجزاء حيوية ومختلفة من الجسم ، فتنعشها ، وتطهر الدم ، فتساعد بذلك على طرد الأمراض والعلل والاضطرابات المختلفة في تلك المناطق .

وفيما يلى جدول يساعدك على تذكر الطريقة الصحيحة لنطق هذه المقاطع الصوتية الشافية مع ملاحظة أن الهاء الأولى في جميع المقاطع عليها « سكون » عند النطق بها .

أوم على وزن دوم
 هرام على وزن حرام
 هريم على وزن حريم

هروم على وزن كروم
 هرايم على وزن هاتم أو حاتم
 هراوم على وزن قاوم أو قادم
 هراه على وزن شغاه أو مناه

ويجب ان تردد هذه المقاطع الصوتية بصوت جهورى واضح بمجرد اتخاذ الوضع الاول في كل تمرين من تمرينات « السورية ناماسكار » :

وفيما يلى بيان موجز بمقاطع المانترات التى نقترح على المبتدئين ترديدها . ومن المستحسن أن تعد معها تمرينات « السورية ناماسكار » على النحو التالى :

(فى التمرين الاول)	اوم هرام - ١
(فى التمرين الثانى)	اوم هريم - ٢
(فى التمرين الثالث)	اوم هروم - ٣
(فى التمرين الرابع)	اوم هرايم - ٤
(فى التمرين الخامس)	اوم هراوم - ٥
(فى التمرين السادس)	اوم هراه - ٦
(فى التمرين السابع)	اوم هرام - ٧
(فى التمرين الثامن)	اوم هريم - ٨
(فى التمرين التاسع)	اوم هروم - ٩
(فى التمرين العاشر)	اوم هرايم - ١٠
(فى التمرين الحادى عشر)	اوم هراوم - ١١
(فى التمرين الثانى عشر)	اوم هراه - ١٢
(فى التمرين الثالث عشر)	اوم هرام هريم - ١٣
(فى التمرين الرابع عشر)	اوم هروم هرايم - ١٤
(فى التمرين الخامس عشر)	اوم هراوم هراه - ١٥

- أوم هرام هريم - ١٦ (في التمرين السادس عشر)
 أوم هروم هرايم - ١٧ (في التمرين السابع عشر)
 أوم هراوم هراه - ١٨ (في التمرين الثامن عشر)
 أوم هرام هريم هروم هرايم - ١٩ (في التمرين التاسع عشر)
 أوم هراوم هراه هرام هريم - ٢٠ (في التمرين العشرين)
 أوم هرام هريم هروم هرايم - ٢١ (في التمرين الحادى والعشرين)
 أوم هراوم هراه هرام هريم - ٢٢ (في التمرين الثانى والعشرين)
 أوم هروم هرايم هراوم هراه هرام - ٢٣ (في التمرين الثالث والعشرين)
 أوم هريم هروم هرايم هراوم هراه - ٢٤ (في التمرين الرابع والعشرين)

الماترات

لقد أجمعت الآراء ، فيما يختص بالأداء الصحيح لتمارينات « السوريا ناماسكار » على أن الماترات جزء أساسى من هذه التمرينات ، وأن ترديد بعض الأصوات المعينة بصوت جهورى وبطريقة منتظمة الإيقاع مع ترديد أسماء الشمس جزء رئيسى وهام من هذه التمرينات . فضلا عن ذلك فإن هذه الماترات لا غنى عنها كوسيلة لتنبيه العقل وضبط نغمه ، أو بعبارة أخرى كوسيلة فعالة لتحقيق « اليقظة المتنبهة » .

وقد ظلت « البيجا ماترات » - أو الأصوات الأساسية تمارس في الهند قرونا عديدة ، على أن من الواجب على المرء

وهو يردد المانتترات أن يظل انتباهه مركزا على الصوت ،
وان أمكنه ، على معاني الأصوات التي يرددها كذلك ، وان
كان الصوت ، أو بعبارة أخرى ، « الاهتزازات » التي تصدر
عنه ، هو الذى يخلق الطاقة ويسبب النشاط . والواقع
أن كل شيء حتى أن هو الا اهتزازات .»

لذلك فان الييجا مانتترات هي أصوات أساسية تثير
اهتزازات معينة في الجسم حين يرددها الانسان بطريقة
سليمة ، سواء كان لها معنى أساسى أو لم يكن . كل ما في
الأمر أنها تحدث اهتزازات تؤثر في العقل والادراك وتضفى
عليهما معا حيوية ونشاطا . ولذلك فبغير المانتترات لن تكون
تمارين « السوريا ناماسكار » تامة أو كاملة .

الأصوات المساعدة

يلاحظ أن مقاطع « المانترات » تطول كلما تقترب نهاية دورة « السوريا ناماسكار » . والغرض من ذلك إطالة فترة الراحة والتنفس العادي حتى لا يلهث المرء مهما كان عدد الدورات التي يؤديها .

وفيما يلي نقدم لن يهمهم الأمر عموما الطريقة التي يمارسها عدد كبير من الناس ، وهي الطريقة التي تتضمن إضافة أسماء الشمس الاثنى عشر باللغة السنسكريتية الى مقاطع المانترات أثناء ترديدها ، مما يطيل في فترات الراحة بين التمرينات ، ويساعد على مضاعفة الاستفادة من تمارين الكلام .

وأسماء الشمس هي :

ميترايا ناماه ... (أحنيت رأسي لك يا صديق الجميع)
رافاي ناماه ... (أحنيت رأسي لك يا من يحمده الجميع)
سورايا ناماه ... (أحنيت رأسي لك يا عادي الجميع)
بهانافي ناماه ... (أحنيت رأسي لك يا واهب الجمال)

خاجايا ناماه ... (أحنيت رأسى لك يا منقذ الحواس)
بوشنى ناماه ... (أحنيت رأسى لك يا منعش الحياة)
هيرانيا جاربهايا ناماه ... (أحنيت رأسى لك يا باعث
الشجاعة)

ماريتشاي ناماه ... (أحنيت رأسى لك يا قاهر المرض)
أديتيايا ناماه ... (أحنيت رأسى لك يا ملهم المحبة)
سافيترا ناماه ... (أحنيت رأسى لك يا واهب الحياة)
أركايا ناماه ... (أحنيت رأسى لك يا باعث الرهبة)
بهاسكارايا ناماه ... (أحنيت رأسى لك يا مصدر النور)

وفيما يلى طريقة موجزة لاستخدام أسماء الشمس وهى
تصلح للمسيحيين والهندوس وغير الهندوس والمجوس
والمسلمين وجميع أصحاب الديانات الأخرى .

— ردد المقطع الصوتى « أوم » مرة أو مرتين أو أكثر
كلما كررت الأصوات .

— قبل النطق باسم واحد من أسماء الشمس ، أسبقه
بمقطع واحد من مقاطع المانترات وأسبق اسمين من أسماء
الشمس بمقطعين من المانترات ، وأربعة أسماء بأربعة مقاطع،
ومع الاثنى عشر أسما ردد مقاطع المانترات الستة دفعتين .

فمثلا فى هذا الجدول نحن نسبق كل اسم من أسماء
الشمس بمقطع واحد من المانترات — ولكن لما كانت أسماء
الشمس اثنى عشرة والمانترات ست فقط فأننا نكرر المانترات:

١ — أوم هرام — ميترايا ناماه

٢ — أوم هريم — رافاى ناماه

- ٣ - أوم هروم - سوريايا ناماه
- ٤ - أوم هرايم - بهاناف ناماه
- ٥ - أوم هراوم - خاجايا ناماه
- ٦ - أوم هراه - بوشنى ناماه
- ٧ - أوم هرام - هيرانيا جاربهايا ناماه
- ٨ - أوم هريم - ماريتشاي ناماه
- ٩ - أوم هروم - اديتيايا ناماه
- ١٠ - أوم هرايم - سافيتر ناماه
- ١١ - أوم هراوم - اركايا ناماه
- ١٢ - أوم هراه - بهاسكارايا ناماه

وتستغرق الدورة الواحدة بمصاحبة هذه التمارين الصوتية ثمانى دقائق .

على أننا نود قبل الانتهاء من هذا الفصل من الكتاب أن نقول بضع كلمات عن تعاليمنا القديمة .

ففى هذه الأيام التى تسيطر فيها الآلة على حياتنا يحلو لبعض من فقدوا قدراتهم الذاتية الخلاقة أن يتهموا بثقافة شعوبهم القديمة ، سواء كانت هذه الثقافة هندية أو غير هندية .

ذلك أن أكثرهم تسيطر عليه فكرة خاطئة هى أنه لو كانت حضارتهم القديمة صالحة لما انحدر بهم الحال الى الوضع المؤسف الذى هم فيه الآن .

ومن جهة أخرى ، يبدو أن الذين يعكفون على دراسة تراثنا القديم فيعرفون قدره ما زالوا عاجزين حتى الآن عن

عرض ما درسوه بالصورة التي تجعله مقبولا و متمشيا
مع العلوم الطبية والصحية الحديثة .

لقد رأينا «كوى» وهو يعلمنا « الفأيا » — أى الاستغراق
الكامل فى تأمل فكرة معينة ، ورأينا « هادوك » Haddock
وهو يبين لنا أهمية قوة الإرادة و « ويليام جيمس »
M. James وهو يفتح أعيننا على مغزى سيطرة العقل
وان كل من يطالع أعمال هؤلاء الرجال ولو عن طريق
الاستطلاع لابد ان يذهله هذا التوافق الغريب بين ما كتبه
هؤلاء وبين تعاليم حكماء الهند القدامى .

نعم ... لقد استطاع حكمائنا ، وهم عزل من كل
الأجهزة الميكانيكية التى يهيئها العلم الحديث ، ان يحققوا
كثيرا من الاكتشافات السابقة على عصرهم .

وقد لا يعرف معظم قرائنا ان « الكسطرة » — (أداة
استخراج البول) — قد ورد ذكرها فى « الآثارفا فيداى »
التي يرجع تاريخها الى ما لا يقل عن ٣٠٠٠ سنة قبل الميلاد ،
وان الجراحين فى عهد « ريجفيدا » وصلوا الى تركيب ساق
معدنية لاحدى السيدات كى تستطيع المشى بها .

كذلك يبدو ان الحكماء القدامى كانوا يعرفون ضروبا من
الرياضيات العليا ، وكان يحلو لهم استعمال عبارة رياضية
نسوقها فيما يلى : « اذا طرحنا ما لا نهاية من ما لا نهاية
كانت النتيجة ما لا نهاية » .

وفى أساطير « البورانا » قصة تقول ان « سوما » تزوج
بنات المجموعة الفلكية « داكشا » السبعة والعشرين ، فانجب
اربعة منهن الكواكب الأربعة مارس وعطارد والمشتري

والزهرة . وقد استطاع الفلكي العظيم « بنتلى » Bentley ان يقرأ في هذه الزيجات اشارة خفية الى علاقة القمر بكوكب. هذه المجموعات . ثم جاء « هيندمان » Hindman فأخذ يجرى الدراسات للتأكد من صحة استنتاج بنتلى . ويمكن القول الآن عن ثقة بأن اسطورة « البورانا » تشير بالفعل الى ظواهر فلكية وقعت خلال ستة عشر شهراً فيما بين عامى ١٤٢٤ و ١٤٢٣ قبل الميلاد .

كذلك تنبئنا شهادة المؤرخين اليونانيين انه كان في البنجاب أيام الاسكندر الأكبر أطباء يستطيعون علاج عضه الثعبان بنجاح ، وأن الاسكندر الأكبر قد اضطر الى استخدامهم عندما اعترف له أطباؤه المقدونيون بعجزهم عن علاج مثل هذه الحالات .

ويمكننا ان نسوق المزيد من الأمثلة التى لا حصر لها على العلوم الهندسية العريقة التى اكتشفت وما زالت تكتشف عن غير قصد على يد العلماء المحدثين لولا ضيق المجال .

لقد اتهم البراهمة - ان خطأ أو صوابا - بحرصهم على اخفاء حكمتهم . واذا كان ليس من حقى أن أحكم على مدى صحة هذه التهمة فانى أعتقد على الأقل انه لا يوجد اليوم شئ يسعدنا اكبر من أن نرى العالم بأسره وقد انتفع بشمار حضارتنا القديمة .

فلقد كان لحكماء اليوجا وعلمائها في الهند في العصور القديمة دراية واسعة بفن الذبذبات ، أو النادا ، أو المانترا . لقد توصلوا الى أن جميع المخلوقات وأن كل ما يستطيع

أن يمارسه الانسان ان هو الا ذبذبات وهذا ما اثبتته العلم الحديث . فلقد كان الهنود القدماء يعتقدون أن الله وهو بوروشا العلى هو دون سواه المسيطر الذى لا يتحرك ، وأن كل المخلوقات ان هى الا حركة وانها دائماً فى تغير مستمر - أو « براكرىتى » . ومن ثم فإن العالم المادى ان هو الا « براكرىتى » . ذلك أن الذبذبات على اختلاف أنواعها تحدث أشياء مختلفة كما نراها أو نسمعها أو نتذوقها .. فاللون ، كما نعلم ، هو ذبذبات ، كذلك الفكر والاحاسيس . حتى الأشياء المادية الصلبة مثل الكرسي أو المنضدة أو الحجر فى ذبذبة دائمة . ويستعين العلم الحديث بالذبذبات لرؤية الأشياء البعيدة ، أو لشفاء بعض الأمراض ، أو لتحطيم الذرة . وبناء على ذلك فإن الذبذبات قادرة على توليد الطاقة ، بل هى تولدها بالفعل . واذن فالطاقة حركة - ذبذبات . فالأصوات التى تحدثها بطريقة معينة حتى ولو كان مصدرها آلة ناقصة كالانسان يمكن أن تنشط وتثير الاحساس فى شخصية الانسان ، وفى كل جسمه وقوته . وهكذا فإن « المانترات » اذا أدت بطريقة سليمة فانها خليفة بأن تبعث فىك النشاط بطريقة تشدك وتربطك بمصادر أخرى من مصادر الطاقة .

وبعض مقاطع « البيجا مانترات » هى أصوات أساسية ظل كثير من الناس يستعملونها قديماً مضى فانبعثت فيهم « طاقات جديدة » ، أطلقوا عليها « سيدها مانترات » أى « أصوات تبعث على النشاط » . و « المانترات » المستعملة فى « السوربا ناماسكار » هى من هذا النوع . ولذلك فإن ترديد هذه الكلمات بصوت عال وواضح ، وفى اخلاص وورع ، من شأنه أن يكفل أقصى فائدة لمن يرددها ، وقد يكون ذلك بغية الاستعانة بها على الشفاء من مرض ، أو على

الطمأنينة وضبط النفس ، أو على التخلص من « الجهل »
الذى ينحدر بالإنسان في كل اتجاه فيتسبب عن ذلك التوتر
الذى يعيش فيه الناس في الوقت الحاضر .

وقد سبق لنا أن قلنا أن أداء « السوربا ناماسكار »
يجدد الحياة بل هو يغير من شخصية الإنسان . والآن
فلندرس هذه الحقيقة بشيء من التفصيل .

نفى هذا العالم الذى نعيش فيه اليوم وتسوده رهفة
الاحساس ، والجبهة ، والسرعة أصبحت حياة الإنسان
تتسم بانعدام الطمأنينة ، والخوف ، والعزلة . فهو يبحث
عن الجمال والتناسق والسعادة ، ولكنه وقد افتقد القدرة
على السكون ، يجد نفسه وقد تجاذبته الأحاسيس في كل
اتجاه . ولذلك فهو في نضال مستمر ، وفي صدام لا ينقطع .
وهو لن يستطيع أن يدرك الأبعاد الحقيقية للحياة أو يتفهم
مكانه الحقيقي في هذا الكون الا اذا استطاع أن يبطئ من
عملياته العقلية . نعم فهو اذا استطاع أن يسكن قليلا وأن
يراقب نفسه ويراقب عملياته العقلية فترة وجيزة كل يوم
فسوف يتعلم كيف يحصل على الهدوء الداخلى وبذلك يجد
الاتساق وجمال الحياة اللذين حرم منهما .

أن الجمال والاتساق والنعيم كلها موجودة من حولنا
وفى داخلنا . ولكن لأن عقولنا لا تهدأ فأننا لا ندرکها ونعجز
عن أن نتجاوب معها .

أن كل تمرين يجب أن يعمل على تقوية شخصية
الإنسان . فالشخصية البشرية تتألف من مزيج واسع
من الأحاسيس يتراوح من الأحاسيس الخسنة الى

الاحاسيس الرقيقة ، ومن عناصر الجسم الضعيفة الى عناصره القوية . اما العناصر الخشنة فهي العضلات ، والعظام ، والدم ، والجهاز التنفسى ، والجهاز الهضمى . ولكن هناك كذلك الجهاز العصبى ، والجهاز السمبأتى ، والجهاز فوق السمبأتوى ، وهى تتألف من أجزاء الجسم المتشابكة وتؤثر على جهاز الغدد الصماء ، كالغدد الدرقية ، والغدد النخامية ، والغدد الصنوبرية والغدد الادرينالية (الغدة فوق الكلى) وعصارات الكبد البنكرياسية وغيرها . والتمارين الكامل هو الذى يؤدى الى تقوية معظم هذه الأجزاء . وتمارين « سوريا ناماسكار » تؤدى الى ذلك كله فى بساطة وبتأثير ملحوظ .

والحركات الجسمانية تنشط أجهزة الجسم الخشنة ، والتنفس السليم النظم يدفع الحيوية والقوة الى الجهاز العصبى والى كل أجهزة الغدد الصماء . (وسنرى بعدنا قليل كيف يتم ذلك فى أى الأوضاع) . وعن طريق ترديد كلمات البيجا ماترات يتم توجيه النشاط العقلى وتركيزه - وبذلك يمكن التخلص من التوتر الذى ينتاب العقل .

فى الوضع الثانى : اذا نفذ بدقة - تلمس الجبهة الركبتين وتلمس الذقن أعلى الصدر ويطرد الانسان هواء الزفير كلية - وفى خلال هذا الوضع الذى تكون عليه الرأس والرقبة ، يجرى الدم بانطلاق الى الغدد النخامية والصنوبرية فى داخل الجمجمة ، والى الغدد الدرقية والغدد فوق الدرقية فى الرقبة ، وفى ذلك تنشط لها كلها . واذا كان الانسان فى نفس الوقت متنبها الى تلك الأجزاء من الجسم ومدركا بفكره لها فسيجنى من وراء ذلك فائدة لا حد لها .

وفي الوضع الثالث : تكون احدى الساقين مشدودة الى الخلف وكذلك الرأس قدر المستطاع ، وهذا الوضع كذلك ينشط غدد الرقبة ولكن في اتجاه عكسي ، أما المعدة فتكون مشدودة الى الداخل بقوة وهذا ينشط العمود الفقري والبنكرياس والكبد .

اما الوضع الرابع : فلابد من بذل مجهود لكى تلمس الكعبان الأرض ، وتلمس الذقن أعلى الصدر . كل هذا من شأنه فرد جانب العمود الفقري بأجمعه ، وتنشيط الدورة الدموية الى أجزاء الجسم المختلفة التى تقع امامها مباشرة .

كذلك فى الوضعين الخامس والسادس : فانهما ينشطان المناطق الهامة فى جميع أجزاء الجسم : الرأس والرقبة والصدر والبطن والعجز ، وكذلك الغدد التناسلية .

ومن ثم فان تمرينات « السوريا ناماسكار » اذا اداها الانسان بدقة واخلاص ترتفع بالجسم لتوائمه مع مصدر من أهم مصادر الطاقة الكونية - وهى الشمس ، التى من أجلها اخترع علماء الهند الروحانيون هذه التمرينات تبجيلا لها . فاذا ارتفعت الى مصادر الطاقة الكونية وتواءمت معها فماذا عسى يمكن أن يكون مستحيلا عليك ؟ انك ستعيش حينئذ حياة نعيم خالد مع الجمال والتناسق فى هذا الكون الأبدى وسترى أن الحد الفاصل بين ما هو « أنا » وما هو غير « أنا » وهو سبب كل النزاع والفوضى فى هذا الكون يزول ويتلاشى ويحل محله الحب والتعاطف . وفى إمكان « السوريا ناماسكار » أن ترشدك الى ادراك هذه القوة . فلم لا تحاول تجربتها وتحقق بنفسك ما اذا كان هذا صحيحا أم غير صحيح ؟ أن عشر دقائق كل صباح كافية لهذا الغرض وفى إمكانك البدء قورا .

فاذا ثابتت باخلاص على أداء تمرين « السوربا
ناماسكار » فسوف تلاحظ في مدى ثلاثة أشهر تغيراً في
نفسك وفي كل ما حولك - ستشعر بالراحة لما تؤديه
وظائف جسمك ، كالاكل والهضم والنوم والقيام بعملك
اليومي وما الى ذلك . وستجد كذلك أنك أصبحت أكثر
تيقظاً من الناحية الذهنية ، بل وستشعر بسعادة كبرى في
حياتك . ستجد نفسك مندمجاً بالكلية مع زينة الحياة
وطيبتها ، وسيكون ما يعنيه وجود تلك الشجرة أو تلك
السحابة ، أو هذا النسيم ، أو هذا الطفل أو أى رجل عجوز ،
حتى الحجر الملقى على الأرض ، ستجد له معنى لا تدركه
الآن وستشعر في قرارة نفسك وفي أى مكان بالطاقة التى
تنبعث من هذا الكون . وبالتالي ستبدأ في أن تفتن الى أن
كل شيء حى أو غير حى ليس مغايراً أو مختلفاً عنك . بل
ولربما كنت أنت هذا الكائن . حينئذ لن يكون هناك صدام
أو توتر ، ولن تجد بعد ذلك حاجة الى الجرى وراء
الاحاسيس الأخرى . ولن يكون هناك داع لأن تملأ نفسك
باحساس معين أو تشعر بالقوة أو الكبرياء أو الرفاهية لأنها
كلها ملك يديك ، ولأن كل ما هو موجود فهو أنت . واذن
فلا حاجة الى التكالب والاستمساك بأى شيء .

الفصل الخامس

علاج الإمساك

إننا إذ نخصص لموضوع الإمساك فصلاً بأكمله ، فما ذلك إلا لأننا نؤمن بأن الإمساك عدو من ألد أعداء الجنس البشري .

والإمساك حالة لا تتم فيها عملية تفرغ الأمعاء كما يجب ، سواء من حيث الكمية المفرغة أو عدد مراتها ، مما يترتب عليه احتفاظ الأمعاء بشكل أو آخر ببعض الفضلات .

ومن العجيب أن الحضارة الحديثة بكل ما حققت من انتصارات على الطبيعة ما تزال عاجزة عن كفالة الصحة الدائمة للإنسان المتحضر ، بل لعمل الأمر على العكس من ذلك . إذ زادت حالات المرض في ظل الحضارة الحديثة زيادة هائلة .

ولو أردنا أن نجد كلمة واحدة تستطيع أن تعبر عن مجموعة كاملة من مختلف الأمراض التي يشكو منها الإنسان الحديث لكأنت هذه الكلمة هي « الإمساك » .

فالإمساك هو السبب في نسبة كبيرة من العلل ، حيث

يؤدي الى انتشار السموم القاتلة الناجمة عن فضلات الطعام
في جميع أنحاء الجسم فتهاجمه في أضعف موضع تجده ،
إيا كان هذا الموضع .

وهذه السموم التي ينتجها الأمساك تمهد الأرض لنمو
كثير من الأمراض المهلكة . غير أن الدهاليز الخفية التي
يختفي فيها الأمساك من الخبث بحيث يكون المرء في معظم
الأحيان جاهلا بوجوده ، اذ لا يكاد يشعر بأى عارض غير
عادي .

وهناك ألف سبب وسبب يؤدي إلى الأمساك ، وجميعها
من الناحية العملية مما يمكن تجنبه أو الشفاء منه ، غير أنها
كلها يمكن أن نرجعها إلى أصل واحد ، هو التغذية الخاطئة
أو الإفراط في الطعام وعدم ممارسة التمرينات البدنية
المناسبة .

والذي لا نزاع فيه أن قليلين هم أولئك الذين ينعمون
بالصحة الكاملة على الدوام . وتستطيع أنت بنفسك أن
تتحقق من هذه الحقيقة . فما أكثر المرات التي تحس فيها
بالهبوط ، أى لا تكون مريضا ومع ذلك تشعر بأنك لست
سليما مائة في المائة ! على أن العلم يستطيع اليوم أن يقول
لك لماذا ... أنها التغذية الخاطئة أو الإفراط في الأكل وعدم
اتباع التمرينات الرياضية .

ولكن كيف نغير هذه الحالة ؟ هل نلجأ إلى العقاقير ؟
أن الناس في العادة يستعينون بالأدوية لعلاج الأمساك .
ولكن الأدوية أقرب إلى ادامة العلة منها إلى إزالتها . وفي
رأينا أنه من الحماسة أن يعتقد المرء أن العقاقير تشفى من

الأمراض . بل أن هذا الاعتقاد في حد ذاته من العوامل التي تساعد على وجود أسوأ أشكال الإمساك .

ان التدريب البدني المناسب ، مصحوبا بالتغذية التي تحقق التوازن في الطعام ، لا غيرهما ، هو السبيل الذي يحول دون الإمساك ويبرئ المرء منه . ولما كان أكثر ما يصيب الانسان المتحضر انما مصدره الإمساك أكثر من أية علة أخرى ، فان أى نوع من التدريب البدني يحول دونهُ ويشفى منه جدير بأن ينظر اليه على أنه نعمة كبرى لا تقدر بثمن .

وهنا نقول ان تمرينات « السوريا ناماسكار » معدة ومدرسة بامعان بحيث تجعل عضلات البطن وسائر الجهاز الهضمي تتحرك حركات معينة تؤدي الى تنشيط الحركة الدودية للأعضاء التي يتوقف عليها وحدها طرد الفضلات طردا كاملا .

ومن المعروف أن عضلات جدار البطن على ما لها من أهمية كبرى هي أكثر عضلات الجسم تعرضا للإهمال وعدم المran من جانب الرجال والنساء العاديين الذين تتسم حياتهم بأنها حياة قعود بعيدة عن الحركة .

على أن معظم اوضاع تمرينات « السوريا ناماسكار » مصممة بحيث تجعل جدران البطن تتمدد وتقلص في حركة منتظمة هي في الحق أفضل ما يساعد على تصفية القولون تماما . وجدير بنا هنا أن تؤكد هذه الصفة الأساسية التي تمتاز بها بتمرينات « السوريا ناماسكار » عن غيرها من لجميع أنواع التمارين الأخرى - وهي أنها تتابع حركات المد والتقلص بشكل تنفرد به وحدها دون سائر التمرينات .

وقد تسأل : ما حاجتى الى تمرينات « السوريا
ناماسكار » وانا اؤدى طوال اليوم اعمالا تعادل كثيرا من
التمرينات ؟

وأفضل اجابة على هذا السؤال أن تنظر الى نفسك
وتأمل الحالة الجسمانية التى أنت عليها لكى تعلم أنك لست
فى افضل صورة بدنية او ذهنية . والسبب هو أنك لا تمارس
النوع الصحيح من التمرينات الرياضية . فتمرينات
« السوريا ناماسكار » لا تقتصر فائدتها على تهيئة الامعاء
للقيام بوظائفها كما ينبغى فحسب ، وانما تبنى جسمك كله
من جديد ، الأمر الذى لا يستطيع أى عمل يومى أن يحققه
لأنه ، ايا كان نوعه ، لا يؤثر الا فى أجزاء معينة من الجسم
على حساب الأجزاء الأخرى .

وقد كان الامساك يبدو فى حالتنا على أنه مرض وراثى
انتقل من الأبناء الى الآباء وأصبح ظاهرة عامة فى الأسرة
كلها . ولعله كان راجعا فى الأساس الى استمرار الوقوع فى
نفس الأخطاء المتعلقة بالصحة أو بالتغذية من جيل الى جيل .

فلما وجدنا انفسنا ما زلنا نعانى من الامساك بعد
سنوات طويلة من المثابرة على أنواع أخرى من التمرينات
غير « السوريا ناماسكار » أيقنا أنه داء وراثى لا سبيل لنا
الى تجنبه .

وكان من نتائج هذا الداء أن أصبنا بالبواسير ، حيث
تخلصنا منها بعملية جراحية عام ١٩٠٩ . وبالطبع ، ارتحنا
كثيرا بعد ازالة البواسير ولكن الامساك ظل ملازما لنا .

الى أن بدأنا نمارس تمرينات « سوريا ناماسكار »
فاذا بالامساك اللعين يتلاشى شيئا فشيئا حتى قضى عليه
تماما بعد سنوات قليلة . ونحن الآن مبرءون منه كلية ،
رغم ما هو معروف من أن الامساك عارض ملازم للتقدم في
السن . غير أن الذي لا شك فيه ، أننا كنا نكون أكثر عافية
وقوة ، لو أننا بدأنا نمارس تمرينات « سوريا ناماسكار »
ونحن في سن الصبا .

الدرن

لابد لنا كذلك من أن نخصص فصلا كاملا لمرض خطير آخر يصيب الجسم البشرى ، ألا وهو الدرن ، ونعنى بهذا المصطلح تدرن الشعب أو الرئة .

ويقول علماء الجراثيم أن السل ينجم عن نوع من الجراثيم الميكروسكوبية اسمها **الباسيلات الدرنية** ، فقد لوحظ أنه متى أصيب أى جزء من الجسم بالدرن ظهرت فيه ملايين لا حصر لها من هذا الميكروب . غير أنهم يقولون فى نفس الوقت أن الشخص إذا كانت له قدرة على المقاومة فإنه لا يتأثر بهذه الجراثيم . وبالتالي ، فإن الجسم متى زادت قدرته على المقاومة أصبح لا خوف عليه من هذه **الباسيلات** والسل الذى يترتب عليها .

على أنه من الممكن أن تزداد قوة المقاومة بفضل تمرينات « السوربا ناماسكار » .

فإن الباسيلات الدرنية لن تكون ذات خطر ملحوظ ما لم تكن التربة مهيأة لاستشراثها أصلا .

فالجراثيم من مختلف الأنواع ، مثل جراثيم الدفترية والتيفوئيد والملاريا والسل الرئوي ، موجودة دائما حتى لدى الأشخاص الأصحاء في الزور والبصاق . ومن ثم فإن سكان المدن يستنشقون ويتلقون كل يوم ملايين عديدة من هذه الجراثيم ، غير أن البعض يستطيع أن يقاومها بينما البعض الآخر ينوء تحتها .

ومن هنا ، فإن ما نريد أن نؤكد به قوة هو أنك باكتسابك الصحة الطبية والقدرة على المقاومة التي تستطيع أن تزودك بها تمرينات « السورينا ناماسكار » لن تكون بك حاجة الى الخوف اطلاقا من هذه الجراثيم .

وتقول الاحصائيات أن خمس عدد الجنس البشري لديهم قابلية للاصابة بالدرن .

« ومنذ سنوات طويلة وأشهر علماء الطب يفتشون عن دواء ناجح لهذا المرض . وهم ما زالوا يبحثون بينما الإنسانية تنتظر » .

والملاحظ أن تعود النوم ليلا في المرء والمعيش نهارا في الهواء الطلق ، وأن كان يساعد بشكل ملحوظ على علاج النسل والوقاية منه ، لم يؤد الى النتيجة المنشودة .

أما الدواء الوحيد الذي لا يخطيء في علاج الدرن والوقاية منه فهو تطبيق الطريقة الصحيحة للتنفس .

ان اصطلاح « التنفس العميق » يعنى به في المادة أن يملأ المرء رئتيه بالهواء بقصد زيادة مساحتها . غير أن سر

التنفس العميق لا يمكن في طريقة الشهيق بقدر ما يمكن في طريقة الزفير .

والطريقة المثلى للزفير كما شرحها كافة ثقاتنا من أمثال باتانجالي ، ويانجا فالكيا ، وفاسيستا ، وهاتا - يوجا - براديبكا ، وأمريتا - بندو - أوبانيشاد ، وغيرهم ، هي أن تخرج الهواء ببطء من خلال الأنف وحده مع ضغط المعدة إلى الداخل إلى أقصى ما يمكن حتى يطرد كل الهواء المحمل بالسموم خارج الرئتين .

إن كافة العارفين بشئون التنفس العميق في أوروبا وأمريكا يقررون تماما قاعدتنا هذه في طريقة الزفير .

يقول الدكتور و . ر . لوكاس :

« تأمل ما يفعله لك التنفس العميق وحده - إنه يساعدك على التغلب على متاعبك الجسمانية أيا كانت . وهو يساعد كذلك قدميك الباردتين ، إذ يحمل إليهما مزيدا من الأوكسيجين في الدم . ولأنه يدلك أحشاءك داخليا فإنه يساعدك أيضا على التخلص من الإمساك . كذلك فإنه يساعد على علاج تضخم الكبد بفضل الحركة التي يفرضها عليها . وهو يساعد أيضا على الشفاء من الروماتيزم بفضل ما يوفره من الأوكسيجين اللازم لاحتراق كميات من الرواسب القريبة في مختلف أجزاء الجسم . وهو بعد هذا كله لا يكلف شيئا ولا يقدم الا كل ما هو مفيد ... »

إن التحسن في حالات السل والشفاء منها والوقاية من أمراض الالتهاب الرئوى كل هذا يتوقف على كمية الهواء

التي تطردها بقدر ما يتوقف على كمية الهواء التي تستنشقها .

وسوف تلاحظ أن هذا الأسلوب العلمي في الزفير هو ما تطبيقه تمرينات « السوريا ناماسكار » فإن أداء التمرين الواحد منها يتطلب الضغط على المعدة أو عصرها ثلاث مرات مما يضمن اخراج الهواء بأكمله .

وهكذا ، فانك أوتوماتيكيا تتنفس نحو ٧٥ تنفسا عميقا في كل دورة كاملة تتكون من ٢٥ تمرينا . ومعنى ذلك أنك بأداء أربع دورات - وهو ما يستطيعه الشخص العادي في مدى نصف ساعة - تتنفس بالفعل ثلاثمائة تنفس عميق كامل ... أى ثلاثمائة شهيق ، وثلاثمائة احتفاظ بالنفس ، وثلاثمائة زفير ... كلها كاملة .

فن التغذية

إن دراسة آراء مختلف علماء التغذية المحدثين في أوروبا وأمريكا ، الى جانب الحقائق المستمدة من تجربتنا الشخصية ، تحتم علينا أن نشدد على الأهمية الكبرى للتغذية . غير أننا هنا لسنا بصدر اعطاء رأى بذاته في هذا الموضوع ، فان كل ما نريد هو أن تقدم بضع خطوط عريضة لما نراه بشأنه .

فينبغي أولا أن يشمل غذاء الفرد اليومي كمية وفيرة من اللبن الطازج ، لا يقل عن قدح كامل في كل وجبة . كذلك يمكن تناول جميع منتجات الألبان مثل القشدة والجبن والياغورت ، فهي كلها مفيدة .

وكذلك ينبغي تناول الفاكهة والثمار الطازجة بكميات وفيرة ، كما ينبغي أن يضاف الى كل وجبة قدر يسير من النقل والمكسرات .

ومن المهم للغاية بالنسبة لمختلف الحبوب أن تؤكل كلها كاملة فلا تزال عنها « الردة » أو « النخالة » . فالأرز مثلا يجب أن يكون غير مصقول ، كذلك القمح يجب أن يكون كاملا « برده » و « سنه » . وحتى تكون فائدة الحبوب التي تناولها مضاعفة يستحسن أن تتعرض للانبات قبل استعمالها .

وجدير بالذكر أن حبوب البازلاء والفول والفاصوليا والعدس اذا تعرضت قليلا للانبثاق ثم فرمت بالفرامة بعد أن يضاف إليها شيء من جوز الهند والبصل كى تكتسب طعما ونكهة فانها تصبح من أشهى الأطعمة وأغناها بالفيتامينات والأملاح المعدنية .

وإذا كانت الفاكهة غير ميسورة على مدار السنة إلا بأسعار خيالية ، فإن الحبوب الكاملة والبازلاء ومختلف أنواع البقول تعطى - الى حد ما - نفس فائدة الفاكهة الطازجة ، ولاسيما اذا تعرضت كما أسلفنا لبعض الانبثاق .

وينبغى أن تكون جميع الخضراوات الورقية ، بقدر الإمكان ، غير مطهوه ، لأن الطهو يقلل من قيمتها الغذائية .

أما البطاطس والجزر والبصل ففى وسع المرء أن يتناولها على آلاف الصور ، مسلوقة أو مشوية أو معرضة للبخار أو نيئة كما هى .

كذلك الطماطم ، وهى من الثمار الممتازة من الناحية الغذائية ، تعتبر من أهم الأطعمة لاحتوائها على قدر كبير من الفيتامينات والأملاح المعدنية .

والبيض ، أو صفاره ، يلى اللبن فى الأهمية الغذائية .

ومن الممكن ، بل من الافيد ، الاستغناء عن السكر المكرر وإذا كان لابد منه فليكن بكميات قليلة جدا ، وأفضل منه كثيرا السكر الخام أو عسل النحل .

ولكن مهما كان نوع الطعام الذى يتناوله المرء فانه يجب

ان يكون على قدر حاجة الجسم ، فالعامل اليدوى مثلا يحتاج الى استهلاك كميات اكبر مما يستهلكه كاتب الحسابات .. وهلم جرا .

واما عن الماء ، فيستطيع المرء ان يتناول منه ما يشاء فيما بين وجبات الطعام . ومن المستحسن ان يبدأ المرء يومه بشرب قدح كبير من الماء في الصباح ، وان يتناول عدة اقداح منه فيما بين الوجبات . وفي قول مشهور لأحد الأطباء المعروفين انه لو تناول كل مريض من زبائنه ثمانى اقداح من الماء كل يوم كما يفعل هو لما عاد اليه أحد من مرضاه .

غير ان هذا الفصل عن التغذية ينبغى ان يتضمن كلمة تحذير موجهة بنوع خاص الى الشباب من المتحمسين للصحة البدنية . اياكم والانقياد للفكرة القائلة بأن خير ضمان للقوة البدنية هو التهام اكبر كمية ممكنة من الطعام ؛ ونعود فنؤكد هذا التحذير لاننا نعرف ان هذه الفكرة منتشرة بين كثيرين من الشباب .

وثمة مظهر آخر من مظاهر عيوب التغذية ، هو ازدياد الأكل دون مضغه . فان هذا يحمل الجهاز الهضمى مشاقا هو فى غنى عنها ، ويزيد من قابلية الجسم للاصابة بالمرض . واذن فلنذكر دائما أن الإفراط فى الأكل أو الإسراع فى تناوله يسبب كثيرا من الأمراض ، وانها لحكمة جليلة تلك التى تقول : « كل قليلا ، وامضغ كثيرا ! » .

واذا أحسست بأن معدتك أو كبذك لا يعملان كما ينبغى فلا تلجأ الى العقاقير . أفضل لك ان تصوم قليلا حتى تنزاح الأثقال التى لا لزوم لها عن معدتك أو كبذك .

وكثيرا ما يتردد هذا السؤال : كم وجبة ينبغي للمرأة
أن يتناولها كل يوم ؟ ومع أن الإجابة عليه تتوقف على عدة
عوامل ، مثل مدى طاقة الفرد ، ونوع الحياة التي يحيها ،
وكمية الطعام الذي يتناوله ونوعه ، فإن في استطاعتنا أن
نقول ، استنادا الى خبرتنا الدائية ، وكذلك الى خبرات
آخرين غيرنا . انه يكفي جدا للشخص العادى - رجلا كان
أو امرأة - أن يتناول ثلاث وجبات في اليوم بشرط ألا يتخللها
أى « تصبيرة » من أى نوع . كما أن الشاى يجب فقط أن
يكون مشروبا ولا يجوز أن نجعل منه مناسبة لتناول الطعام .

غير أننا مهما بالغنا في الحذر عند اختيار الطعام المناسب
ونظيم الكمية التي نتناولها منه ، فلا مناص من أن تتسلل
الى معدتنا أنواع غير مرغوبة أو مطلوبة من الطعام أو الشراب،
أما بسبب الجهل أو بسبب العادة ، مما يجلب معه المتاعب
في معظم الأحيان .

وفي هذه الحالة لابد من الصوم كإجراء علاجي لهذه
النتائج غير المرضية .

والقاعدة الذهبية هي أن تصوم متى أحسست بفقدان
الشهية . ففقدان الشهية هو انذار الطبيعة بأن الجهاز
الهضمي لم يعد يحتمل مزيدا من الأحمال . ومن المستحسن
أن يصوم المرء عن الطعام في يوم معين من كل أسبوع أو
أسبوعين .

وكثير من الديانات تفرض الصيام في أيام معينة من
السنة .

والصوم أما أن يكون كاملا أو جزئيا . والصوم الكامل

هو الذى لا يتناول المرء معه سوى الماء القراح . أما الصوم الجزئى فمن المستحسن أن يكتفى المرء فيه باللبن فيخففه بالماء ، أو بالعسل المخفف بالماء ، أو بالحساء أو عصير البرتقال أو عصير الليمون أو شرش اللبن . ومع هذا بالطبع قدر كبير من الماء .

وقد لا يكون من الشطط أن نضيف هنا كلمة أو كلمتين عن الطعام الطهو بطريقة صحية .

والواقع أن الطريقة الحديثة فى طهو الخضر والحبوب وغيرها بأن تغليها فى كميات كبيرة من الماء كفيلا بأن تقضى على جميع العناصر الغذائية التى فيها ، وينتهى الأمر بالقاء الماء ثم تناول ما تبقى من بقايا هزيلة . وكأنما الطهارة وربات البيوت يعمدون إلى قتل الخضر والحبوب والبقول عن طريق غليها فى الماء . ولكي يستوثقوا من أنها قد ماتت تماما يغيرون الماء مرتين وثلاثا فتفقد هذه المواد كل ماتحتويه من الأملاح المعدنية الضرورية لصحة الإنسان .

فاذا فقدت الخضر كل نكهتها ومذاقها من جراء ذلك ، أخذوا يضيفون إليها كميات من التوابل والصلصة ليعيدوا إليها نكهتها المفقودة ، عبثا .

ولو كانت هذه الأطعمة ذاتها تطهى كما ينبغى لاحتفظت بكل عناصرها الغذائية وبمذاقها اللذيذ الغض بطعمه وتنوعه والذى لا يمكن لكل أنواع الصلصات والتوابل أن تضارعه أو تفنى عنه .

على أن هناك طرقا كثيرة ممتازة لطهو الطعام ، وإن كانت كلها تركز على قاعدة أساسية واحدة ، هى باختصار: دع البخار يقوم بمهمة الطهو !

وفي الأسواق قدور وأوان بخارية متعددة الأنواع والأسعار ، يستطيع المرء أن يطهو في بعضها وجبة كاملة . وهذه القدور أو حلال البخار لا تضيع خردلة واحدة من القيمة الغذائية للمواد المطهوه فيها .

كذلك يستطيع المرء أن يطهو كافة أنواع الأطعمة بالبخار ، بأن يضع في القدر كمية قليلة جدا من الماء ثم يغطيها بإحكام حتى لا ينفذ الهواء منها أو إليها . ثم يضعها فوق نار بطيئة .

فمثلا ، إذا كنت تريد أن تطهو ست قطع متوسطة من البطاطس فضعها في نوع من أنواع القدور بشرط أن يتسع لها حجمها بالكاد ، ثم أضف إليها نصف فنجان شاي من الماء المغلى ، وغطها بإحكام ودعها تغلى . وعندما تنضج سيكون كل الماء قد تبخر . والبطاطس بالذات يجب أن تغطى بقشرتها حتى تظل محتفظة بكل ما فيها من خير ، ولا تنزع عنها قشرتها إلا بعد نضجها .

ولو عمدت الى هز القدر قليلا وهو فوق النار فان البطاطس المطهوه تكون جديرة بأكل الملوك - جافة ، لذيدة الطعم ، محتفظة بكل خيرها .

وإذا كنت تفضل الطهو في الفرن فضع الاناء المغلى بإحكام وفيه البطاطس وكمية الماء البسيطة في الفرن . فتطهى البطاطس أو الخضار كأحسن ما يكون الطهو وبنفس القدر من النجاح .

ولما كان الزجاج الذى لا يؤثر فيه النيران قد أصبح في متناول الجميع في هذه الأيام ، فان من حسن الراى أن تغطى

آنية الطهو بغطاء من هذا النوع حتى يتسنى للمرء أن يرى ما يحدث بداخلها ويعرف في الحال متى تبخر كل الماء دون أن يرفع الغطاء .

ثم كلمة تحذير أخرى ! ..

ان ما نهدف اليه انما هو الصحة والسعادة والنشاط وطول العمر ، لا العضلات الضخمة البارزة . ومن ثم فاننا نصحك بأن تكتشف بنفسك ما يناسبك من انواع الطعام وكميته ، وكذلك كمية التمرينات الرياضية التي تؤديها وكمية العمل الذي تقوم به وما تحتاج اليه من وقت للراحة وتحديد القوى .

ان على المرء أن يجد بنفسه المعادلة التي تحقق التوازن بين العمل واللهم ، بين النوم واليقظة ، بين الطعام والصوم ، بين الرياضة والراحة ، وذلك عن طريق التجربة الواعية . أما نحن ، فلا نستطيع أن نقدم هنا سوى ارشادات عامة فقط .

هناك كلمة ماثورة في اللغة الماراتية تقول ما معناه : ان التكوين الجسماني للأفراد يختلف مثلما تختلف وجوههم ومن ثم فان على كل فرد أن يكتشف بنفسه حاجاته الشخصية .

وان اختيار الغذاء المناسب من الأطعمة الحيوية مع ممارسة الصوم في فترات منتظمة ، مصحوبا بأداء تمرينات « السوريا ناماسكلر » بانتظام ، لكفيل بأن يسفر في مدى جيل واحد عن تحسن رائع في صحة الشعب وقوته ونشاطه الجسماني .

وقد اثيرت عدة أسئلة حول قيود التغذية والتدخين وشرب الخمر والمسكرات التي يفرضها أداء هذه التمرينات، لكل ما فائدة القيود ما دام اشتها هذه الأشياء يظل يستبد بنا ؟ فانك تدخن لانك تشعر بتوتر في قرارة نفسك ، ولأنك في حالة « صراع » مع ما حولك ، وتأمل عن طريق التدخين أو الشرب أن تقلل من اثر هذا التوتر ، ولذلك فلن تصبح هذه المنبهات الظاهرية غير ضرورية الا حين تستيقظ السعادة الداخلية والشعور بالآلفة مع ما حولك في قرارة نفسك .

ومع ذلك فعليك أن تراعى هذه القواعد في كل ما تتناوله:

أولاً : اذا كنت تتناول طعامك فكل على مهل ولا تعباً بما يفرضه عليك مجتمع غير طبيعي من « آداب » . تناول طعامك بترو وبقظة ، وكن منتهياً لما تأكل ، متذوقاً طعمه ورائحته ولمسته ومنظره . وبالاختصار كن مدركاً لما تأكل من طعام .

ثانياً : اعلم جيداً أن الهدف من تناول طعامك أو شربك لبس اشباع نهمك ، بل لكي يبعث فيك النشاط والحيوية الذين تحتاج اليهما كي تحيا حياة سعيدة ، راضية ، متألفة، تنفقه في خدمة كل ما يحيط بك خدمة طاهرة مخلصه .

ثالثاً : كل ما يعجبك ، لكن تأكد من نظافته ومن أنه قد أعد بحب وعن نفس راضية . فالطعام الذي تشتريه من الخارج ، أو الطعام المسروق ، أو الطعام الذي يؤخذ عنوة ، لا يمكن أن يبعث فيك ألفة وطمأنينة نفسية .

رابعاً : اجعل في وجباتك الغذائية قدراً متوازناً من الخضر غير المطبوخة والفاكهة واللبن .

وكلما تقدمت في ممارسة هذه التمرينات وتمكنت ، نتيجة لذلك ، من تطهير جسمك فسوف تدرك من تلقاء نفسك ، وبشعور داخلي ، ما تأكل ، ومتى تأكل ، وكم تأكل ، وحينئذ سوف تصبح عادة التدخين أو شرب الخمر والمسكرات أمراً لا لزوم له ، أو على الأقل سوف تجد فيها لذة مختلفة كل الاختلاف عند تناولها ، دون أن تكون أسيراً لأي من هاتين العادتين .

ومن المحقق أن نوع الطعام ، وكميته ، وأين تأكله ، وماذا تتناول من مشروبات له أثر كبير على حالة الجسم بقدر ما يحدث تغييراً محسوساً في إدراكك . فتناول الطعام الثقيل أو الدسم ، والمقليات ، والطعام الذي يحتوى على كثير من التوابل على مدى طويل يؤذى الكبد والطحال ، ويضر بالكلى والمعدة . والمكبد المعتل ، أو الكلى التى لا تؤدي وظائفها على الوجه الأكمل تسبب حدة الطبع وتؤدي الى فهم خاطيء لما حولك والى انعدام العطف على كل ما يحيط بك .

واذن ، فعليك أن تقوم بتجارب مختلفة على طعامك ، وأن تتبع خير ما يوافقك من نظم التغذية . تناول اغذية غير مطبوخة مرة كل أسبوع فلا تأكل خلالها غير الاطعمة التى نضجت في الشمس ، مثل الفاكهة ، والخضر النيئة ، والمكسرات واللبن . نعم ، اتبع هذا النظام مرة كل أسبوع ولمدة أربع وعشرين ساعة ، وتجنب الأطعمة الثقيلة أو الكثيرة التوابل أو المقليات بالليل .

الاستيقاظ علم وفن

هناك ثلاث مراحل من النوم : مرحلة الأحلام ، ومرحلة النوم بلا أحلام ، ثم حالة تدرك فيها أنك نائم أو حالم . والعقل ، أو الإدراك ، يعمل على مستويات مختلفة ، وأبعاد مختلفة ، وبمظاهر مختلفة ، في مرحلة الأحلام . وفي استطاعتك بالمران أن تظل تمارس اليوجا ، أو حالة التألف ، خلال مرحلة الأحلام وكذلك خلال حالة النوم العميق . وفي كلتا الحالتين ، حين يتحرر العقل من احساسات حالة اليقظة وعاداتها فهو ، أى العقل ، يستطيع أن يمارس حياة مختلفة كل الاختلاف .

وعليك قبل أن تنام أن تفرغ أمعائك وكليتيك ، وأن تفصل فمك ، فإذا استلقيت في فراشك تركت عقلك «يدلك» جميع أجزاء جسمك ، من أطراف أصابع قدميك الى جذور شعر رأسك . ثم دع عقلك يتركز في استرخاء تام على وسط قلبك ، فإذا أدبت إحدى المانترات (الاصوات) ، أو رددت اسم الله ، ببطيئا ، خافتا بقدر ما تستطيع ، دون أن تحرك شفتيك ، دع اسم الله ، أو الصوت الخافت الذى يصدر عنك ، يتخلل ويفزو ويحتاج جميع أجزاء جسمك ، دون

صوت مسموع ، كانه ضوء يقيك أو سترة تسترك ، نعم ،
نم وأنت على هذه الحالة من السكينة والراحة والالفة ،
ولتتم دون هم يهملك تاركا كل همومك لله ، فإله هو الذى
يتولى عنك همومك .

انك اذا جربت النوم بهذه الطريقة ، سواء كان ذلك فى
حالة الأحلام أو فى حالة اللاأحلام ، فسوف يتبين لك أنك
تباشر يوجا الوحدة بين نفسك وبين الوجود بأجمعه ، فتقل
التوترات التى تمزقك أربا فى ساعات يقظتك نتيجة للصدام
المستمر بين الـ « أنا » الكامنة فيك وبين ما حولك ، ولسوف
تصبح هذه الـ « أنا » ، التى لا تفتأ تدفعك الى أن تسعى ،
وتقلب ، وتقهر ، وتستغل ، وتؤذى ، وتقتل ، والتى هى
أساس كل شقاء ، ومصدر كل بلاء ، وقد فقدت كل سلطان
لها ، وإذا بك تدرك وأنت فى حالة الأحلام ، ومن خلال
رمزيتها العجيبة ، أن حب الذات ، أو بعبارة أخرى أن عادة
جعل الـ « أنا » الكامنة فيك مركزا لكل نشاطك ، إنما هى
شيء « أجوف » ، وأنك إنما تحاول أن تتشبث بأهداب شيء
لا دوام له ، وأن التمسك بالذات هو فى الواقع أمر يدل على
حماقة وعمل من أعمال الجهالة .

ولسوف يتحقق لك - وأنت فى نوم عميق متحرر من
ادراك ذاتك - الجمال والهدوء والرصانة والجدية والطاقة
الحيوية التى لا تنقطع . بل أنك وأنت تنعم بنوم عميق
تستطيع أن تدرك حقيقة وحدة الحياة وبالتالي حقيقة الموت .
لذلك كان من الضروري أن تتعلم على النوم ، فالنوم
يستغرق من حياتنا لثتها .

وعندما تستيقظ من النوم ، لا تغادر الفراش من فورك
منطلقا هنا أو هناك ، بل حاول أن تنصت جيدا الى ما حولك
من أصوات . تأمل ما في الطير والشجر ، أو ما في الريح أو
الشمس أو المطر من جمال وانسجام . تأمل فقط ، لا أكثر
من ذلك . تأمل جسدك ، بادئا بأصابع قدميك ، ثم اجعل
تأملاتك تنتقل برفق وملاطفة عبر ساقيك الى بطنك فصدرك
فذراعيك ابتداء من أنامل اليدين حتى العنق فالوجه والأنف
والعينين والرأس والأذنين . كل ما هو مطلوب منك أن تتأمل
بلطف . فإذا كنت تشكو من بعض الألم أو الوجع أو التقلص
في العضل .. فلا تفعل أكثر من أن تتأمل . . ولا تشغل

بالك بأي شيء آخر .

كذلك عندما تتهيأ للنوم في المساء نظف نفسك ، واشرب
قدحا من الماء . فإذا تمددت على الفراش فما عليك الا أن
تأمل جسدك بهدوء ودعة ، بادئا هذه المرة من أعلا الرأس
الى سائر أجزاء الجسم شيئا فشيئا وبالتدرج : العينين
والأذنين والأنف ، فالعنق فالصدر فتجويف البطن فالذراعين
فأنامل اليدين ، فالردفين فالساقين فالركبتين ، فالقدمين
فأطراف الأصابع . فإذا كنت تتأمل فعلا برفق وملاطفة
فإنك ما أن تصل الى أطراف أصابعك حتى تكون قد نمت . .
ولا أقرص منومة ، وبلا حاجة الى عد أغنام القطيع ! وإنما
ستفوص في عالم من السكينة . . في قرارة نفسك .

وقد يتساءل المرء : ان أسلوب حياتنا اليومية في العالم
الحديث يضطرننا الى أن ندخن ونشرب ونسهر حتى ساعة
متأخرة ، وأن نتناول كافة أنواع الطعام ، وأن ننغمس
بالجنس . . فهل ممكن أن نستمر على هذا المنوال ونحن
نؤدي هذه التمرينات ؟

حسنا ان المرء اذا كان يدخن او يتناول المشروبات فهو اما يعكف على امثال هذه المنبهات بسبب ما يعانيه من توتر ، والامر المؤكد اذن انه لا يستمتع بها . كل ما يفعله هنا لا يزيد على خلق انفعال مضاد لحالة التوتر التى تنتابه . فلماذا لا تتخلص أولا من حالات التوتر وعندئذ تستطيع ان تستمتع حقا بالتدخين او الشراب او ما تشاء ، بل لعلك عندما تتخلص من التوتر وتبرا منه تماما فلن تكون هناك « مشاكل » ناجمة عن خطأ فى الطعام او افراط فيه او فى الجنس او غير ذلك . لن تكون هناك مشاكل الهزال الناجم عن « رجيم » التغذية ، فما تناوله سيكون هو ما تحتاجه ، ولسوف تستمتع به ، وما تفعله سيكون هو ما تشعر تلقائيا وبكل أعماقك أنك تود أن تفعله كجزء من الحياة اليومية بأسرها . . وكجزء من بهجة الخليقة المحيطة بك .

ان الدافع الاساسى للشخصية الانسانية هو الاحساس بالوحدة الشاملة والانسجام الكامل مع الوجود . هذه هى السعادة القصوى . ولكن الصراع يقوم عندما تريد ال « انا » أو « الذات » . . ان تمارس هذه الوحدة كذات منفصلة . فلاحساس بال « انا » ، اذا كان هو السائد ، فلن تتحقق معه الوحدة او الانسجام او السعادة . والاحساس بالوحدة الشاملة مع الكون لا يتأتى الا اذا اختفت ال « انا » .

وهذا هو الحال - الى حد محدود جدا - مع العلاقة الجنسية . فان الاندماج الكلى « انا » واختفاء الاحساس بالذات هو الذى يعطى مؤقتا - وللحظة عابرة - الشعور بالاتحاد والسعادة . ولكن هنا الاحساس بالسعادة قاصر هنا على الوحدة مع شخص واحد آخر وللحظة مؤقتة . فهل يمكن أن نتخيل مدى الاحساس اللانهائى بالجمال

والانسجام والسعادة الذى يمكن أن يتم عندما تكون هذه
الوحدة مع الوجود بأسره ؟ .. ان هذا ولاشك هو الهدف
الأسمى للحياة . وهو أيضا ، من بعض الوجوه ، الموت ..
الموت بالنسبة للوجود الفردى السطحي القائم على الصراع
والتوتر . تلك هى الحياة الخالدة .. المتجددة دائما أبدا .

والعقل نفسه هو أنقى صور « الساكشما » وأكثرها
حكمة وحكمة ، وبالتالي فهو أقوى جهاز تملكه الشخصية
الانسانية . من يستطيع أن يفهمه ويدركه يستطيع أيضا
أن يصل الى ما وراءه ، فلا يكون قادرا على التحكم فى جسده
فحسب وانما يستطيع أيضا أن يتحكم فى كل الظواهر المحيطة
به . من أجل ذلك كان « التأمل » و « التركيز » و « معرفة
العقل » من أهم الجوانب فى تمارين السوريا ناماسكار .

ان العقل ، فى صورته البدائية غير المهذبة ، هو مختلف
الاحاسيس المتتابعة التى يتلو أحدها الآخر بسرعة والتى
تصل اليه من خلال أعضاء الحواس ، مثل العينين والأذن
والأنف والتذوق واللمس . فهذه الأعضاء تتصل وتنجذب
الى الأشياء الخاصة بها ، ومن خلال هذا الاتصال ،
وما يستتبعه من احساس ، تساعد هذه الأعضاء على اعطاء
الصور فيسجلها العقل كجزء من ذاكرته . وقد نتج عن هذه
الذاكرة - أو القدرة على حفظ الاحاسيس - توهم بعض
الناس أن هناك عضوا ثابتا فى الجسم اسمه العقل . ولكننا
لو تنبهنا ودققنا الملاحظة سنجد أن ما نسميه « عقلنا »
ليس فى حقيقته سوى التتابع السريع للاحاسيس المتغيرة ،
والقدرة على تذكرها . وعملية تذكر هذه الاحاسيس هى
« الذات » أو ال « أنا » . وتكرار بعض الاحاسيس المعينة
يخلق وهما بأن لها صفة الاستمرار ، وهكذا نكتسب عادة

تصور وجود « أنا » مستمرة . وهذه « الذات » أو هذه
الـ « أنا » تتوق الى أن تطيل بل وان تبقى الى الأبد الأحاسيس
السارة التى تأتىها من خلال أعضاء الحواس فى جسم
الإنسان ، بقدر ما تتوق هذه « الذات » أو الـ « أنا » الى
أن تتخلص بأسرع ما يمكن من الاحساسات المضايقة أو
الباعثة على التوتر أو التى تكون أقل مصدر للسرور . وبين
الرغبة فى استمرار الأحاسيس السارة ، والرغبة فى انهاء
الأحاسيس غير السارة يكمن الصراع الدائم فى الحياة التى
نعيشها فى العادة .

وفوق كل ذلك ، وبشكل ما ، فان وراء أداة العقل
لوظيفته ، التى هى عبارة عن تتابع الأحاسيس والقدرة على
حفظ ما سبق المرور به فى الماضى ، وما يأمل أن يأتى به
المستقبل ، يوجد الذهن . والذهن عضو أكثر نقاء وقوة ،
فهو يستطيع أن يكون مستقلا عن الأحاسيس التى تأتى بها
الحواس ، ويستطيع - اذا ما تهيأ كما يجب - أن يتفهم
الواقع أو الحقيقة ، اما مباشرة واما عن طريق الوجدان .

وهناك حقيقة هامة ينبغى هنا أن نفهمها وأن نمارسها .
تلك هى انه كلما كان العضو أكثر دقة وحساسية كان أكثر
طاقة وقوة . فلقد أثبت العلم الحديث أن الذرة ، وهى أدق
أشكال المادة ، تحتوى على إمكانيات هائلة من الطاقة .
والعقل الذى هو أدق وأبقى من الذرة ملايين المرات يملك
طاقة لا حدود لها ، اذا قارناه بالذرة ، هذا فقط اذا تمكنا
من ادراك سره . . هذا فقط اذا أتيح لنا أن نعرف « الحقيقة
العليا » .

وفيما وراء الذهن تأتى الروح . والحق أن طاقة الروح
طاقة لا نهاية لها فعلا . فالروح هى « الحقيقة المطلقة » .

والآن ، فلنعد الى العقل .

انك بتمارين «السوريا ناماسكار» تدرب العقل وتنشطه .
والتدريب الصحيح لعضو اكثر دقة ونقاء مثل العقل او
الدماغ يحتاج الى دقة النظر ، او بمعنى اصح الى «التركيز» ،
فالعقل هو تابع الاحاسيس والقدرة على حفظها .
والاحاسيس في اللحظة التي يستقبلها فيها العقل تكون
حقيقية وواقعية بمفهوم معين .

ولكن القدرة على حفظ هذه الاحاسيس هو مجرد ظاهرة
جوفاء ، والتعلق بها - (أى تذكر احساس ما) يخلق قيودا
معركة تجر صاحبها الى مستوى محدود جدا من الادراك
وتجعل منه مخلوقا بليدا عديم الشعور ، متزمتا ، غارقا في
الخرافات والأوهام . واذن فليست الاحساسات نفسها هي
التي تقيد الانسان وانما هي هي القدرة على حفظ هذه
الاحساسات (وهى قدرة جوفاء) والرغبة في استمرار
احاسيس سارة معينة ، ثم في الوقت نفسه الرغبة في عدم
استمرار احاسيس معينة أخرى غير سارة هي التي تقيد
الشخصية الانسانية وتجبرها الى أسفل ، وتجعل من
المستحيل عليها أن تصل الى معرفة طبيعتها الحقيقية .

وانت تستطيع أن تمارس الاحساس بهذه الحقيقة أثناء
تأدية تمارين « سوريا ناماسكار » مع التركيز واحكام
التفكير في نقطة واحدة . فمن خلال التركيز - أى أن تكون
واعيا تماما وشاعرا بكل ما يحدث بداخلك في ذات اللحظة ،
(وكأن بعضا منك شاهد دائم عليك ، و « ساكشى » بالنسبة
لكل شيء) - ستدرك هذه الحقيقة وهى أن « الذاكرة »
و « الرغبة » المصاحبة لها ظاهرتان كاذبتان زائلتان
ولا مضمون لهما .

وفي اللحظة التي تدرك فيها هذه الحقيقة . سوف يفمرك احساس بالتححر وانعدام الخوف ، احساس بأن كل أسباب التوتر والصدام أشياء غير ذات موضوع ، وأنها لم يعد لها وجود . وستبدو كل المتاعب والمخاوف مثيرة للسخرية بشكل واضح .

وسيصبح لأعمالك واهتماماتك أبعاد جديدة . سنشعر بطاقة جديدة تتفجر بداخلك . ولكن ليس التركيز هو الذي يعطيك الحرية . وإنما الحرية هي أن تحيا بكليتك في هذه اللحظة متحررا من القيود التي تشدك اليها احساسيس الماضي ، والخلود هو أن تعيش هذه اللحظة مع الجمال الأبدى والانسجام والسعادة التي لا نهاية لها .

ان هناك طاقة خلاقة لا نهائية لهذه « الآن » التي تتجدد دائما أبدا . « فالجديد » . . ، المتجدد دائما ، لا تحده المسافات . . انه موجود في كل مكان . ففي لحظة « الآن » أنت تعيش وتشعر أنك جزء لا يتجزأ من « شمولية » الوجود وعملية الخلق المستمرة القوية . . وعندما تكون على اتصال مستمر من لحظة الى أخرى بهذا الجديد ، فانت هنا حى تحيا بحق ، وتمارين « السوريا ناماسكار » تعلمك كيف تكون حيا بحق .

ذلك أنك أثناء أداء هذه التمارين تكون واعيا ، وبالتالي فاهما وشاعرا : كيف أن الاحاسيس السارة وهى تستيقظ ، تبرز ذكرها فجأة باعتبارها ال « أنا » التي تملك هذه الخبرة ، ومن خلال الوجود الزائف لهذه الذات أو ال « أنا » ترغب في مواصلة الاحاسيس السارة . ثم أنت لابد مدرك كيف أن - « الذات » تأمل في أن تستمر موجودة من خلال

هذه الذكرى . كذلك تدرك أثناء هذه التمرينات كيف أنه في اللحظة التي تستيقظ فيها أية أحاسيس غير سارة ، فإن عقلك أو « ذاتك » تناضل من أجل منعها من الاستمرار ، ولنسوف ترى حينئذ كيف أن هذا الصراع والصدام ييلان جسدك ، فتصبح بسببهما عجوزا مكتئبا . فالمسألة في حقيقتها تدور حول ما إذا كان المرء يستطيع أن يرى بنفسه وبحس بوضوح أن عملية التذكر وعملية تنمية الـ « أنا » ، التي تريد أو لا تريد ، هي صراع ليس أجوف ومؤقتا والى زوال فحسب . . بل هو أيضا منكم للقوى ومثير للسخرية الى أقصى حد . فهل يستطيع المرء أن يدرك وبحس أن ٩٠ ٪ أو أكثر من وجوده الواعي يضع في هذا الصراع بين رغبة الـ « أنا » وعدم رغبته ؟ - هل أحسست مرة واحدة أنك لا تكاد تدرك أبدا كل الحقيقة العاجلة الشاملة للحظة التي أنت فيها ؟ أنك في الواقع لا تعي أبدا **اللحظة الخالدة** وعيا حقيقيا ، فعندما تكون « لحظة الوجود » قد انقضت ، تبرز سلسلة من الأحاسيس المتتابة وما يتخلل ذكراها من رغبات وآمال ومخاوف وأحزان . وفي دنيا الرغبات والآمال هذه يستطيع العقل البشرى أن يقوم بوظيفته . فالعقل في حقيقته أن هو الا ذاكرة ورغبات فاذا ما توقفت الرغبات ، ولم تستطع ذكرى أى احساس سابق أن تخلف وراءها روااسب من خلال الرغبة في اطالة احساس ما ، فإن العقل - أى عملية الصراع - يتوقف كى يسود الاحساس الحقيقى بالبهجة والسعادة والانسجام .

فاذا ما أخذت تؤدي هذه التمرينات يوميا لمدة خمس عشرة أوع شرين دقيقة ، وأنجزت مختلف الأوضاع ونظام التنفس المصاحب لها ، فستستطيع أن تمارس هذه التجربة عمليا وبشكل ديناميكى ، وسوف تضى عليك هذه الحقيقة

خدرا هائلا من الطاقة والحيوية والجمال ، وعندئذ ، أيا كان
عملك ، سواء كنت طبيبا أو مهندسا أو طالبا أو مدرسا أو
موسييقيا أو حتى من رجال السياسة ، ستكتسب لنفسك
بعدا مختلفا ، وقيما مختلفة ، وسيصبح بوسعك أن تخلق
الجمال والانسجام من حولك .

اننا ونحن نعيش في صراع وتحت ضغط من التوتر
ندفع هنا وهناك في مختلف ميادين النشاط ، مما يتولد
عنه حتما المزيد من الصراع والتوتر . وأى شيء تفعله وأنت
في حالة صراع أو تحت ضغط من التوتر يؤدي إلى الدمار
والأسى . وإن ما نحن فيه اليوم من رغبات عارمة في التدمير
والتخريب - ليس فقط من يعملون منا في السياسة ، وإنما
أيضا طلابنا وعلمائنا ومفكرنا - إنما مرده هذا الصراع
والتوتر القائم بداخلنا . أما إذا استطعت أن تتوصل إلى
الجمال والسعادة والانسجام في داخلك وفيما حولك ، فإن
كل أعمالك ستكون منسجمة جميلة مفعمة بالسعادة ،
وستخلق بنفسك عالما جديدا .. وتنتهى منك الرغبة في
التدمير .

إن قوة هذه « الحقيقة » الموجودة بداخلك وما تنطوى
عليه من جمال إنما هي قوة هائلة إلى حد تتلاشى معه عيوب
الجسم ونواقصه الناجمة عن الجهل مثل المرض والالام ،
وتختفى النزعات القبيحة مثل الغضب والحقد والجشع
والعلاقات الزائفة . وعليك أنت وحدك أن تمارس هذه
الحقيقة بنفسك بدلا من أن تكتفى بهذه الكلمات القليلة التي
سقتها هنا .. فكلمات الآخرين لن تحرر أحدا .. أبدا .

إن آفاق الوعي لدى الكائن البشرى بغير حدود . فهو

قادر على أن يحس بمشولية الوجود وأن يكون في حالة سعيدة من الانسجام والرضى . ولكننا نختار عن جهل منا الحياة في حيز ضيق محدود من الوعي الذي تصنعه الأحاسيس السطحية المتلاحقة بسرعة واحدا بعد الآخر . وهذه هي علة ما نعانيه من توتر وصراع .

فإننا لا ندرك الهدف الحقيقي من الحياة ، وبالتالي فإننا نحاول أن نملأها بما يخيّل إلينا أنه الأحاسيس السارة ، على أمل أن تمنحنا هذه الأحاسيس السعادة والانسجام . وعلى هذا يصبح الهدف الرئيسى لنا في الحياة أن نخلق مزيدا ومزيدا من الأحاسيس محاولين أن نملأ الفراغ في حياة بغير هدف .

وانعدام الهدف هذا يؤدي بنا الى اتخاذ طرق زائفة متوهمين أنها ستعطينا السعادة الدائمة ، مثل السلطان أو الرفاهية أو حتى مجرد البهجة كفاية في حد ذاتها ، غير أنك ما تكاد تظن أنك وصلت الى هذه البهجة حتى تدرك أنه لا توجد سعادة دائمة .. أنها ستذهب عنك ، وعندئذ ستبدأ من جديد محاولا شيئا آخر قد يكون الجنس .. أو الإصلاح الاجتماعى أو الرياضة البدنية .. كل هذا قد يعطيك ومضة مؤقتة عابرة من السعادة ولكنها تنتهى لتبدأ بعدها مسعك من جديد ، لأنك قد وصلت الى طريق مسدود فلم تعد هذه الأحاسيس تسرك أو تثرك .

ولكن ..

لو أمكن لعقلنا أن يسكن .. أن يسترخى لحظة .. وأن يستجيب لما بداخلنا وما حولنا من جمال وانسجام فان فيضا

من السعادة سنجده حينئذ بين أيدينا . وتمرينات
« السوربا ناماسكار » هذه تتناول كل مشكلة سعيك هنا
وهناك في طلب السعادة ، وتتيح لك أن تحيا كل يوم مدة
عشر أو خمس عشرة دقيقة حياة كاملة منسجمة . حينئذ
تستطيع أن تنقل هذه السعادة ، وهذا الانسجام ، الى حياتك
اليومية الرتيبة المملة ، وأن تخلق شيئا مرضيا وجميلا
ايا كانت مهنتك في الحياة .

خلاصة اليوجا

ان حياة اليوجى (من يارس اليوجا) سلسلة متواصلة من الاختبار والبحث ، والتجريب ، وليس فيها مكان للخرافات أو السحر ، انها الحياة التى اتبعها الرسل والأنبياء من جميع الأديان .

· وحياة اليوجى فى نهاية الامر هى حياة تقرب دائم الى الاول والاخر ، الى من لم يولد ، ومن لا يموت ، الى الله عز وجل .

نعم ، فى هذا الوقت الذى نعيش فيه تستطيع اليوجا ، أو علم الحياة الهندى القديم ، أن تكون نعمة كبرى لنا . فهى ليست علم الحياة فحسب ، بل هى كذلك فن الحياة الذى يستطيع أن يحدث تطورا متألفا بين القوى الجسدية والعقلية والاخلاقية والروحية الكامنة فى الانسان . بعبارة أخرى أن اليوجا تستهدف تنمية الانسان ككل وخلق الشخصية المتكاملة .

وتبدأ اليوجا بدستور لعلم الاخلاق يركز على المبادئ الأساسية العامة لعدم العنف : الصدق ، وعدم السرقة ،

وتجنب الاسراف ، والبعد عن العلاقات الجنسية غير المنتظمة ،
والتنزه عن الحسد والتطلع الى ما في يد الغير ، ومن مراعاة
هذه المبادئ تنبثق بالضرورة عدة فضائل ايجابية : الطهر ،
والقناعة ، والادراك الذاتى ، والجلد ، والعزيمة ، ثم روح
الاستسلام الى ارادة الله العزيز .

فاليوجا معناها اتحاد المادة مع الروح . انها اتحاد
تدريجى يتحقق نتيجة فترة من الحياة العلمية المنظمة بين
جميع قدرات الانسان الجسمانية ، فيخرج بها الى حالة
يلغ فيها الادراك اسمى درجاته ، حتى اذا تحقق له ذلك
لم يعد هناك مزيد من المعرفة يمكن ان تصبو اليها نفسه .
واذن فدستور اليوجا الاخلاقى ، ويسمى « ياما نياما » هو
الاساس ، وهو اول عملية من عمليات التكييف ، ذلك ان
الشرط الاول فى التربية اليوجية هو تطهير العقل من الصدا
الذى يطلق به من جراء الافكار والنزعات اللااخلاقية او
الاجتماعية او الدنسة التى تتولد نتيجة لاتباع مستويات
سلوكية او بيئية اجمع العرف على قبولها . وتظل عملية
الفصل هذه تسير جنباً الى جنب مع الخطوات الاخرى
المتصلة بالطريق ذى المراحل الثمانى الذى يؤدى الى اسلوب
الحياة اليوجى ، فاليوجا ليست الا اسلوب للحياة له فلسفته
وصفته المميزة .

وتعترف اليوجا بما للجسد من اهمية باعتباره الهيكل
الذى يكمن العقل بداخله ، والعقل بدوره هو مركز الادراك
والفكر والارادة والاحساس ومقر العلاقات القائمة بين القوى
الجسمانية والذهنية . ومن ثم فان اليوجا تضع سلسلة من
الاسانات او الاوضاع الجسمانية هدفها إخضاع الجسد

لسيطرة العقل فى الوقت نفسه معاونة العقل على بلوغ قدراته التى لا حد لها .

وتختلف آسانات اليوجا ، أو أوضاعها ، اختلافا بينا ، سواء فى الطريقة أو الأثر ، عن التمرينات الجسمانية التى يؤديها الرياضيون والمهتمون ببناء أجسامهم . فكل واحدة من هذه الآسانات قد وضعت بحيث يكون لها أثر محدد يكفل لأعضاء معينة أو أجهزة خاصة فى الجسم أداء وظائفها على الوجه الأكمل دون أجهد أو توتر . فبعض هذه الآسانات يتجه إلى تمرين المفاصل وتهذيب العضلات ، بينما بعضها الآخر ينشط الجهاز الهضمى أو الجهاز التنفسى ، ولكنها جميعا تحدث بالضرورة أثرا منشطا على الجهاز العصبى الرئيسى ، وهو جهاز بالنسبة لليوجا يأتى فى المقام الأول من الأهمية لما له من صلات وثيقة بالعمليات الذهنية .

ومن ثم فالآسانات ، إذا أديت بانتظام وفى حركات سليمة ، يمكن أن تساعد وحدها على بلوغ التوازن والهدوء الذهنى ، بما تكفله لجميع أعضاء الجسم وأجهزته من أداء هادئ ومتأن لوظائفها وما تخلفه من تفاعل مع العقل . ولهذا فإن هذه الآسانات لها بالضرورة أثر نفسى وجسمانى فى وقت واحد يزداد كلما ازداد التحامها بالأثر النقى أو الأثر الصحى لمزاولة اليوجا ، وكذلك ، بطبيعة الحال ، كلما ازداد ارتباطها بما للبراناياامات من أثر نفسى وجسمانى لا يخطئ ، فى امداد الآسانات بتوقيع منتظم للتنفيس يؤدى الى ضبط وتنشيط الطاقات الحيوية أو « البرانات » ، حتى إذا تم ضبطها كان من السهل التقدم فى مدارج اليوجا كما تصبح ممارستها أسهل وأكثر بهجة .

ومع ذلك فاذا لم يكن لليوجا من اثر سوى انها تساعد على ايجاد عقل متوازن وقانع في جسم ومنظم تنظيما سليما فان هذا وحده كاف لان يثبت نفع اليوجا في المجتمعات الفنية . ولعل اليوجا قادرة كذلك على ان تحول الاشخاص الذين دأبوا على ان يتركوا العنان لشهواتهم وأهوائهم الى أعضاء مسئولين مسالمين في أسرهم وفي مجتمعاتهم .

بل ان اليوجا تفعل اكثر من ذلك . فمن هذه المرحلة وما يليها من مراحل التقدم يتحول ما هو مادي او جسدى تدريجا الى عقلى او روحى ، وهكذا تدعم العمليات العقلية بانتظام عن طريق انكماش العقل (براتياهارا) من الأشياء والأفكار الحسية ، بانقطاعه أولا عن الحواس الخارجية المتصلة بالنظر والسمع واللمس وغيرها نتيجة لممارسة مصدر التأمل ، ثم انقطاعه عن نزعات الخيال حتى يصل الى حالة من التجرد أو الفراغ العقلى ، فيستطيع الانسان بذلك أن يرتفع بهذه السيطرة الهائلة على العقل ، عن طريق ممارسة التركيز (دهارما) ، وأن يستخدمها في أعمال تتسم بالإثارة والبعد عن المصالح والأهواء الدائنية من أجل خير المجتمع كله .

والخطوة قبل الأخيرة ، على طريق الصحة ذى المراحل الثماني ، هي التأمل (دهيانا) ، وهي خطوة اذا أحسنت ممارستها تستطيع أن تكشف عن قدرات كبيرة وأن تؤدي في النهاية الى حالة من التجلى (سمادى) يجد فيها اليوجى ، طالما هي مستمرة ، نوعا من الإدراك الهنىء ، متحرر من القيود المادية في العالم المحيط به ، بما في ذلك القيود التى يفرضها الجسد .

وهكذا يتبين أن اليوجا تربية تدوم ما دامت الحياة ،
وهى فى كل مرحلة من مراحل تقدمها تستطيع أن تجعل
الشرير خيرا ، والخير أكثر خيرا ، بما تفرضه من ضبط
لقدرة الإنسان الجسدية والعقلية بأسلوب علمى بغيره
الوصول الى حياة سعيدة ممتلئة يزيد بها ثراء ما يتمتع به
الفرد من جسم سليم وما يتصف به من بعد عن الفيرة
والكراهية والحسد . ومن ثم فإن اليوجا تساعد ولاشك
على أحداث تحول معنوى وآدى كبير فى حياة المجتمعات
الفنية ، شأنها شأن المسهلات التى تخلص الجسد من العلل
والأمراض التى يشكو منها .

ونستطيع أن نعتبر هذا الفصل خلاصة لما تقدم .
وسوف نوجز كافة الأسباب التى تجعل من تمرينات
« السوريا ناماسكار » نظاما رياضيا عمليا مناسبا ومقبولا
من جميع الناس :

انها قابلة لان يمارسها جميع الأشخاص دون استثناء .
انها قابلة لان يؤديها الأفراد أو الجماعات بالمئات
والآلاف .

انها قابلة لان تؤدي فى العراء أو بين أربعة جدران ، نهارا
أو ليلا ، وفى جميع فصول السنة .
انها لا تحتاج فى أدائها الا الى دقائق معدودة .
انها سهلة التعلم والتذكر .

انها ليست مخصصة لهذا الجزء أو ذاك من الجسم ،
وانما هى تمرينات للجسم كله .

انها لا تحتاج الى اية أجهزة أو أدوات أو ملابس خاصة .

انها يمكن أن تمارس طيلة حياة الانسان من المهد حتى
أرذل العمر — ولذلك فمن السهل أن تصبح عادة .

انها قابلة لان ينقلها الانسان في لحظة واحدة الى اى
مكان وأيضا ذهب .

انها لا تكلف شيئا ، ولا يحتاج القيام بها الى نفقات
أولية أو نفقات صيانة .

انها تقوى الجهاز الهضمى بأجمعه وتعالج الامساك
وتحقق الوقاية منه .

انها تحسن حالة الرئتين وتقى من الدرن وتساعد على
الشفاء منه الى حد كبير .

انها تقوى القلب وتعالج ضغط الدم ونبضات القلب
وغير ذلك من الاضطرابات عن طريق تنشيطها للدورة الدموية
على أساس أن الدورة الدموية النشيطة هى القاعدة الأولى
لصحة الانسان .

انها تنظم الجهاز الهضمى فى لحن واحد منسجم ،
فتقضى على الارهاق الذهنى والنسيان والقلق وغير ذلك من
الاضطرابات الذهنية . وبالرغم من أن علاج الأعصاب التالفة
يحتاج الى وقت وإلى مشقة أكثر من سائر خلايا الجسم
فإن أداء التمرينات على وجهها الصحيح كفيل بأن يعيد
الأعصاب الى حالتها الطبيعية ببطء وبالتدريج .

انها تنعش الغدد وتبعث فيها النشاط وتمنحها عزماً جديداً . فحركة امتداد وتقلص الزور تنعش الغدة الدرقية وتقى من أورامها . وقيام الغدد بوظائفها كما ينبغي أمر حيوى للغاية بالنسبة للصحة والنشاط .

انها تحسن لون الجلد وقدرته على أداء وظيفته اذ تهيب له التخلص من المواد الملوثة السامة عن طريق افراز العرق بغزارة ، وتساعد على تسرب الطاقة الحيوية من الجو . والجلد الناصع المتورد صحة وقوة من عوامل النجاح لدى الرجال والنساء ، سواء فى العمل او فى الحياة الاجتماعية .

انها تقوى العنق والكتفين والذراعين والرسفين والأصابع والظهر والوسط والبطن والفخذين والركبتين وسمانتى الساقين وخلخالى الرجلين . وتقوية الظهر كما هو معروف علاج بسيط وناجع فى نفس الوقت لاضطرابات الكلى .

انها تزيد من جمال نهود العذارى والأمهات وتساعد على نموها وتجعلها دائماً مرنة وقوية ومحتفظة بقدرتها على أداء وظيفتها ، كما انها تزيد من ادرار لبن المرضعات وترفع قيمته الغذائية .

انها تنعش الرحم والمبايض وتقضى على آلام الدورة الشهرية وأوجاعها وتقلل كثيراً من آلام الوضع وتجعله أقل خطورة .

انها تصلح ما تفسده الكعوب العالية والأحذية والأحزمة الضيقة وغيرها من الملابس المقيدة للحركة والتى تفرضها العادة أو المودة .

انها تذيب الكميات الزائدة من الشحم ولا سيما ما كان
متراكما منها حول المعدة والردفين والفخذين والعنق والذقن .

انها تقلل من البروز غير العادى فى تفاحة آدم عن طريق
ثنى العنق .

انها تخلص الجسم كلية من رائحة العرق الكريهة .

انها تقلل من تقوس الساقين .

انها تمنحك مناعة ضد المرض بفضل قوة المقاومة
الشديدة التى تكتسبها بفضلها .

انها فضلا عن انها تعيد الأجزاء الداخلية للجسم الى
قدرتها الطبيعية على أداء وظائفها تكسبك قواما رشيقا
وجذابا .

انها أسرع وسيلة لزيادة نضارة الشباب والحفاظ عليها .
ان روح الشباب ذخيرة لا تقدر بمال . وانه لمن الرائع حقا
أن تشعر بأنك مكتمل اللياقة ، وانك قادر على أن تنهل
أقصى ما تود من الحياة .

انها تجعل تفكيرك متفائلا وتحولك الى انسان يملؤه حب
الخير والهدوء والثقة بالنفس .

انها باختصار تفتح لك ابواب الصحة والقوة والنشاط
وطول العمر الخليق بكل الناس .

انها لن تكلفك شيئا ان تحاول ادائها .

نعم . ان تمرينات « السوربا ناماسكار » قادرة على منح كل هذه النعم الى الرجال والنساء لانها تنطوى على ميزة فريدة فى ذاتها ، تلك هى القدرة على تنسيق عمل جميع الازهزة الحيوية والعضلات وسائر اجزاء الجسم فتنمو كلها وتقوى فى وقت واحد .

ونحن لا نزعـم ان تمرينات « السوربا ناماسكار » دواء لكل داء يتعرض له جسم الانسان ، ولكننا نستطيع ان نؤكد لغرائنا رجالا ونساء ، صفارا وكبارا ، اغنياء وفقراء ، اقوياء وضعفاء ، ان هذا النظام من التمرينات كفىل اذا طبق باخلاص ومثابرة ان يكافىء من يؤديه بالصحة الرائعة والطاقة المتوثة ، وان يمنح المتقدمين فى العمر حياة جديدة .

نعم لقد أصبحت الحياة – بفضل تمارين « السوربا ناماسكار » – اغنية سعيدة لى ، ولمن حولى .

وهكذا الكتاب هو قربانى ودليل عرفانى بالجميل .

رسالة

(من ابا يانت ، سفير الهند بالقاهرة ،
الى ابنته أدیتی ، بجامعة هنولولو)

القاهرة في ١٤ نوفمبر سنة ١٩٦٨

أدیتی عزیزتی

تسألیننی ما هو التأمل؟ لقد تحدثت أولو العلم عن التأمل
فوصفوه بأنه « تركيز العقل » ، ووصفه كريشنا مورتی بأنه
« اليقظة اللا اختيارية » ، كما كتبت فيمالا تاكر سلسلة من
الاشعار الجميلة الملهمة عن التأمل تقول فيها :

الكلمات تخوننی

يسألنی الأصدقاء
باهتمام وعناية
ماذا عسى أن أفعل ؟
ما « حالة » الوجود
التي فيها أعيش ؟
لست أدري بم أجيبهم
فلأن يحيا الانسان
حياة واعية يقظة
في كل لحظة من لحظاته
لهو اكبر عمل يعمل
فالحياة هي الحياة
ليس فيها « حالة » تختلف عن ذلك
وان حياتي كذلك

لست أدري بم أجيبهم
ان « أنا » و « لي »
كلمتان اخفيتا من زمن
في لهيب الحياة
الذى لا يبقى ولا يذر
قلم يعد من الناس من يشعر بأية « حالة »
ولم يبق من يقدر ويرسم

واذن فلندع الحياة تتحكى قصتها
وليلهم الله أصدقائي أن يستمعوا اليها !
ولندع « السكون » ينشد أغنية الحياة
وليوفق الله أصدقائي أن ينصتوا اليها !

اكتشاف النفس

التحرر هو الوسيلة الى اكتشاف النفس
فلنحاول اذن أن نرى ما يحدث –
حين لا تبصر العين أشكالا من خارجها !
ولنحاول أن نرقب ما يحدث في سكون –
حين لا تسمع الأذن أصواتا من خارجها !
ولنسجل كل ما يحدث –
حين لا تشم الأنف شيئا من خارجها !
ولنلاحظ كل ما يجرى –
حين لا يفكر العقل ولا يتخيل !

ولنكشف ما يبقى بعد ذلك
حين تختفى الـ « أنا »
ويستحيل كل شيء الى ما هو حادث !
ولنستسلم للسكون الأعلى

ونرقب في يقظة ما يحدث !
فاذا بالوقع لا يفلقه غموض
واذا به في الطريق الى كشف النفس العليا

لحظات نادرة

قلوبنا هي مواقع قتالنا
هي الميدان الذي تشن فيه الحروب على الدوام
هي الأرض التي تتصارع عليها الرغبات وتنبج نبح الكلاب
هي المكان الذي ترقص فيه المطامع المتناقضة رقصا عنيفا
هي الموضع الذي يكون فيه نجاح البعض فشلا لغيرهم
وانتصار احدهم هزيمة لغيره

فما اندر اللحظات الغالية
حين نعيش في سكون وراحة !
قلوبنا خلو من التوتر
عقولنا مبراة من كل صراع
وأعمالنا تتنفس خلال الحرية المقدسة
وخير جزاء للعمل فيها هو انجاز العمل

تلك لحظات محبة ووثام
تم فيها الوحدة والتآلف الكامل
ويمتزج فيها الفاعل بالفعل في غير انفصام
ويسمو فيها المحب والحبيب على كل ازدواج
وتندعم فيها جميع الاتجاهات
وتتوقف فيها كل المطامع

انه يموت كل يوم

لقد مات أخى !
كان طويلا نحىلا
كان قويا نحيفا
ابتسامته تأسر القلوب
وجهه جميل
قوامه مهذب
أخلاقه رقيقة

أتسألنى كيف مات ؟
لن أستطيع أن أخبرك
الا اذا صبرت وطال استماعك
لقد مات فى الحرب
حرب ضارية بشعة
أسقطت به الطائفة

أسقطها الأعداء
أتسألنى أية حرب تلك ؟
لن أستطيع أن أخبرك
الا اذا كنت شجاعا فاستمعت الى
لقد مات فى الحرب
حرب أضرمنها نحن أنفسنا
فاستعر أوارها فى داخل أنفسنا
فاننا ، أنت وأنا ، نشعل الحروب

فنحن نفلى المطامع
ونثير الفيرة والحسد

نشجع الكراهية
وننسى العداوات
فاذا بها تتفجر تفجيرا
فنسميها حربا ، وما هي الا حرب !
لقد مات اخى فى احدى تلك الحروب

اتسألنى من كان ذاك العدو ؟
لن استطيع ان اخبرك
الا اذا رغبت فى الاستماع الى
ان العدو هو انت ! انت !
هو انا ! انا نفسى !
فكلانا عدو لآخيه

اننا نذبح اخوتنا
امنصت انت الى ما اقول ؟
اننا نقتل ونسفك الدماء كل يوم
امدرك انت ما اعنى ؟
تمسكنا بذاتنا قد ولد فينا الانقسام
وجعل هذا لى وذاك لك

تمسكنا بذاتنا قد خلق فينا الجشع
وذكى فينا الصلف والغرور
تمسكنا بذاتنا قد دفعنا الى التملك
فاتدفعنا نتملك باسم « الله »
ونمى فينا الرغبة فى السيطرة
فأشبعنا رغبتنا على حساب « الشعوب »
الا ترى فى ذلك مثل ما ارى ؟

اننا نحد السيوف

ونشحذ الحراب
ونحمل البنادق
ونركب الدبابات
نفعل كل ذلك باسم « الله »
نفعله باسم « الشعوب »
باسم « نظم » وعقائد لا حصر لها
فنذبح اخواننا ذبحا

أتدرك الآن معنى ما أقول ؟
أنتك أنت الذى قتلت أخى
بل أنا مثلك قد قتلته
لقد مات أخى
كلانا يقتله فى كل يوم
نعم ، ان أخى يموت كل يوم

الحياة كما هى

الخوف !
وما أدراك ما الخوف !
انه اندماج فى « المعلوم »

والذاكرة !
ما هى !
آنها استعراض لتفكير تركز حول الذات

والعواطف والمشاعر !
ما هى !
آنها انكاسات يكفيها عقل سجين

والأفكار والمثل !
ما أمرها ؟
انها منافذ محترمة للهرب من الحياة والواقع

والاستنارة !
ما هي !
انها الإدراك الدينامي الذي يتخلل الحياة

والحرية !
ما شأنها ؟
انها التمييز الواعي بين الحق والباطل

والحب !
ما هو ؟
انه تناسي النفس فيما بين الناس من علاقات .

في شباك الزمن

وفي يوم جميل وضاء
بيننا الفضاء يشع بالحياة
خرجت « الذات » تتهادى
تحمل شباك الزمن
تبقي صيدا سميئا

ثم نشرت شبাকা محكمة
طعمها الحاضر والمستقبل
فاذا بسمكة كسول
تلقى بنفسها فيها
دون روية او تعقل

واستبد بها الخوف والقلق
تريد لنفسها مخرجا
لكن أين المخرج من شباك احكمت خيوطها ؟
ومات السمكة شيئا فشيئا
في شباك الزمن الجميلة
و « الذات » تبتسم طربا

وحين مات الفكر
ذاب الزمن وتحلل
واختفى الفضاء فجأة
وضاعت « الذات » في فضاء موحش
وضاع معها العقل الصغير

وهكذا ما لا يحده زمان
لم يلبث أن تنفس في « عدم » جرد من الفضاء
وما لا اسم له
لم يلبث أن تلاشى في اتساع لا حد له

وراح ما يحده زمان
ينشد الانشودة الأبدية
فلا الكلمات ولا الأصوات
تستطيع أن تقيس جمالها

كذلك قيل عن التأمل انه « انعدام التأمل » فأنت اذا
بلغت الحالة العادية ، حالة الإدراك الطبيعية ، في داخل
نفسك ، كنت في حالة تأمل . وقيل الى جانب ذلك انك حين
تودى وظائفك في حياتك اليومية وحواسك على اتصال
بالمحسوسات ، كالبصر والسمع والذوق والشم وغيرها ،
فان ادراكك يجب أن يكون داخل نفسك طول الوقت .

لقد كنت أتحدث يوما مع أحد لامات التبت أصحاب المقام الرفيع ، هو المبجل خنتسى ريمبوش ، في جانبكوك ، فقال لى أن التأمل هو أن تضع عقلك بين فكرتين ، فإذا اختفت فكرة وما تزال فكرة أخرى في طريقها الى الظهور فإلك تستطيع في تلك الفترة أن تصل الى الادراك الأعلى أو « سمادى » ، وكلما طالت فترة السكون بين توالى فكرتين أمكن القول بأنك في حالة تأمل حقيقى .

ويتحدث مهاريشى ماهيش عن التأمل فيقول أنه الوصول الى منبع أفكارك والبقاء في مرحلة لا يكون فيها ثمة تكوين للأفكار . فإذا وصل المرء الى هذه النقطة التى يتوقف فيها « تكوين الأفكار » تكون المانتترات ، أية مانتترات تقريبا ، عاملا مساعدا على تثبيت الادراك الأعلى . ويرى الكثيرون أن مانتترات جاياترى ليست المانتترات التى يسهل بدء التأمل بها . وانك تصرفين مانتترات نيم - رحيم ، فهى مانتترات ذات فائدة كبيرة .

وقد أجاب حكيم ارنتشال العظيم ، السيد رامانا ماهريشى ردا على سؤال وجه اليه فقال « لو أن الانسان راقب فكرة ال « أنا » وتعقب المنبع الذى تنبع منه فان العقل يكون حينئذ مشغولا بهذه الفكرة . هذا هو التأمل . كذلك حين يكرر الانسان احدى المانتترات وهو يركز انتباهه على المصدر الذى تنبعث منه فان عقله يكون منهمكا في ذلك . هذا كذلك هو التأمل » .

وسئل شرى بادمانابثان الترافينكورى عن التركيز : السيطرة على العقل ، وتطهير العقل ، وما الى ذلك فأجاب « لماذا تشغل نفسك بالسيطرة على العقل ؟ ان عليك أن

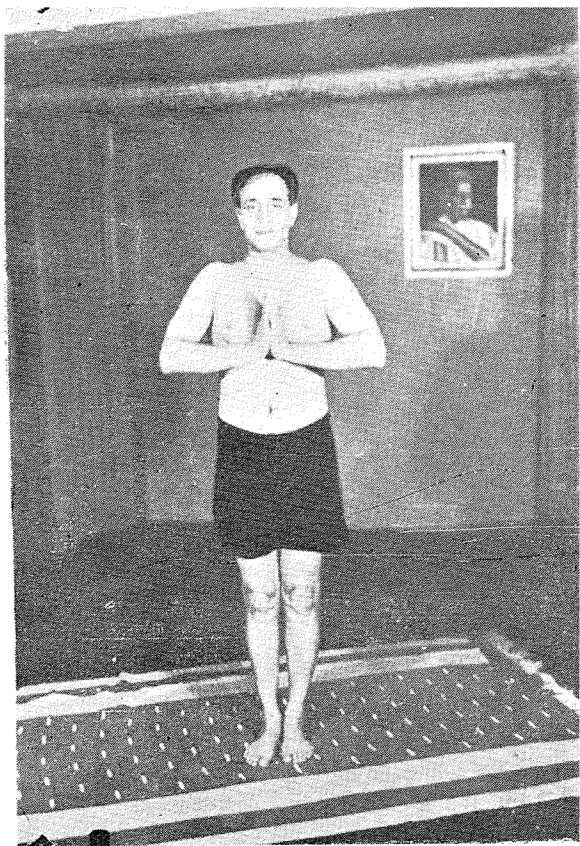
تذهب الى ابعد من العقل . واذن فلنترك العقل وحده ،
فما من سيطرة أو تركيز مهما بلغ شأنه يستطيع أن يبعد
به عنه ، كل ما عليك هو أن تسترخي ، أن تكون عاديا ، يقظا ،
منتبها دائما . هذا هو التأمل . بل انك لتستطيع أن تكون ،
بل ويجب أن تكون ، دائما في حالة تأمل ، منهمكا في الإدراك
الظاهر المطهر دائما . والحق أنه ليس هناك ما يعمل ، وليس
هناك ما تصل اليه ، فانك أنت ذلك وذلك هو أنت .

لقد كنت اتحدث يوما الى اليوجي المسلم الوري ، باباك
رحيم الاندونيسي ، وسألته « كيف يتأمل الانسان ؟ »
فاجابني « حذار أن تتأمل ، بل اترك الأمر لله » . وحين
سئل يوجي آخر من اندونيسيا ، باباك سوهوب ، عن التأمل
أجاب بأن التأمل معناه « أن تسلم عقلك وجميع أفكارك
ومشاعرك وأعمالك لله » .

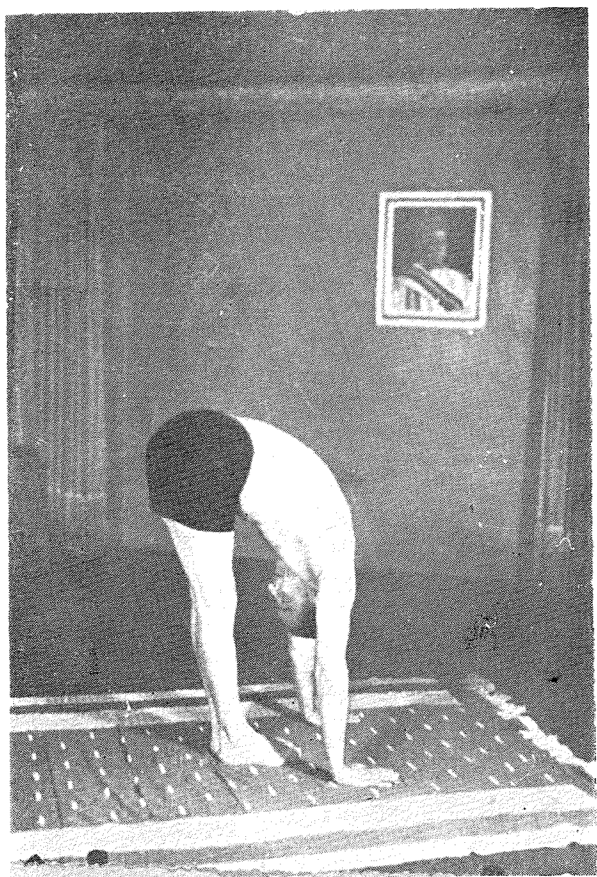
فهل هناك يا بنيتي من طريق تنتهي عنده جميع الطرق .
انها في الحق رحلة الى المجهول .

وختاما اليك حبي .

ايا بات



التمرين الأول - وقوف ... (شهيق)



التمرين الثاني - انحناء كامل ... (زفير)



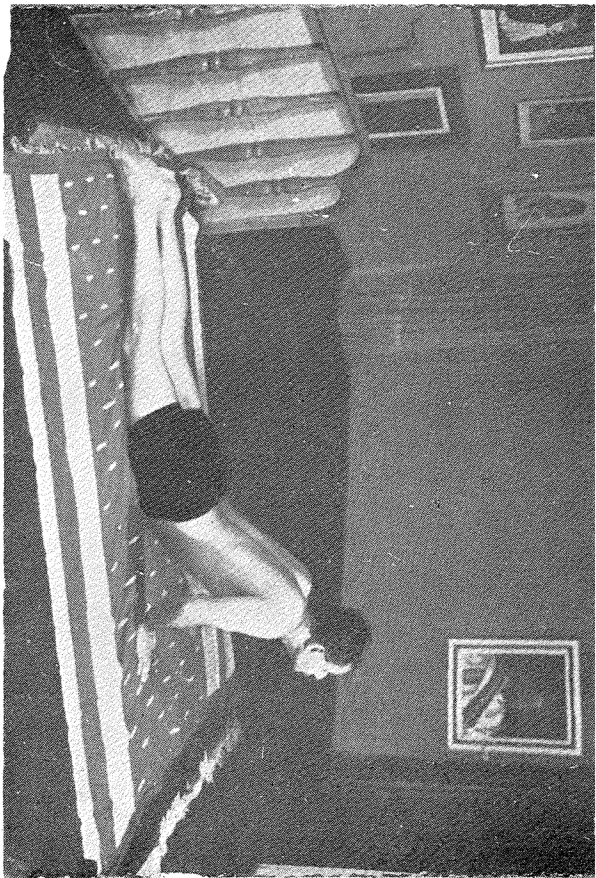
التمرين الثالث - إحدى الساقين للخلف .. (شقيق)



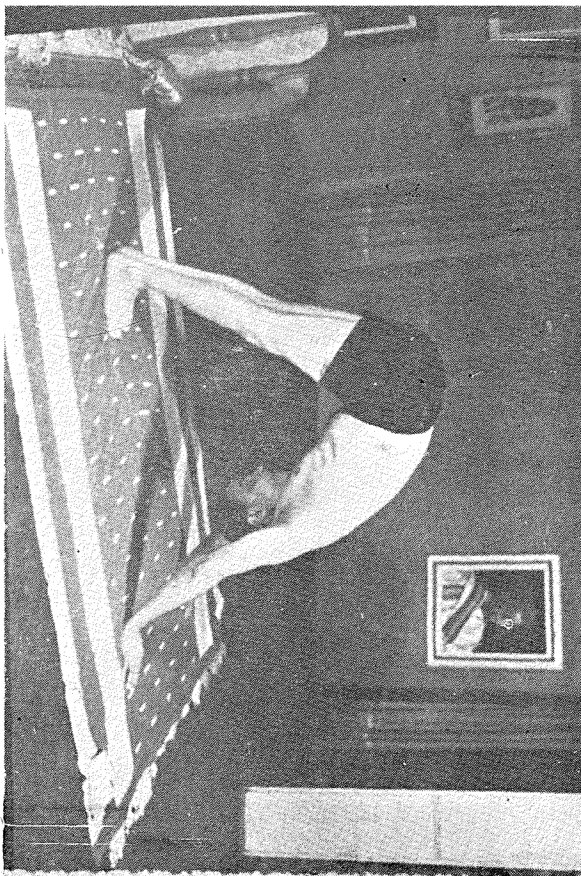
التمرين الرابع - الجسم مثل رقم « ٨ » . . . (احتفاظ بالهواء بعد هذه المنة)



التمرين الخامس - الانطاج أرضا . . . (زفير)



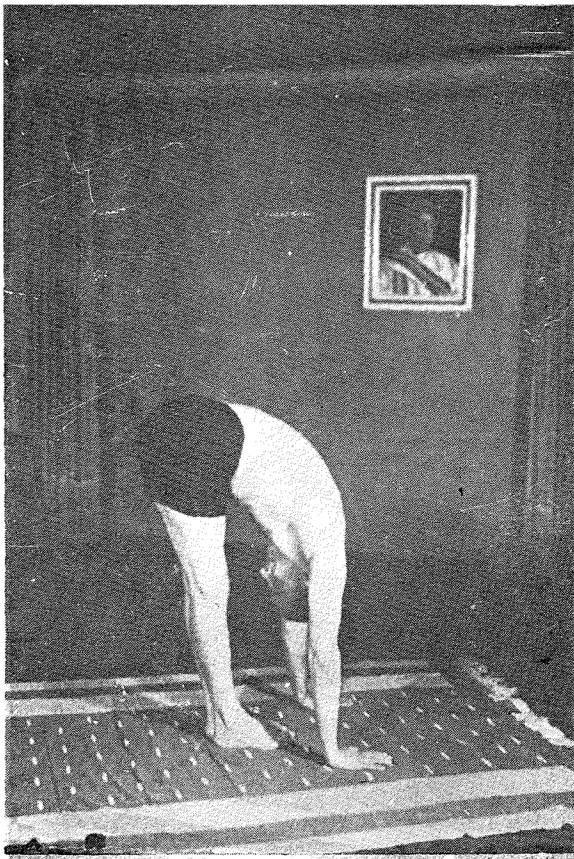
التورين السادس - ارفع الجذع على اللواطين .. (شقيق)



التمرين السابع - الجسم مثل رقم « ٨ » . . (زفير)
 ٥. ١١. حلة الاولى من ممارسة التمرينات - واحتفاظ بالهواء بعد هذه المرحلة (

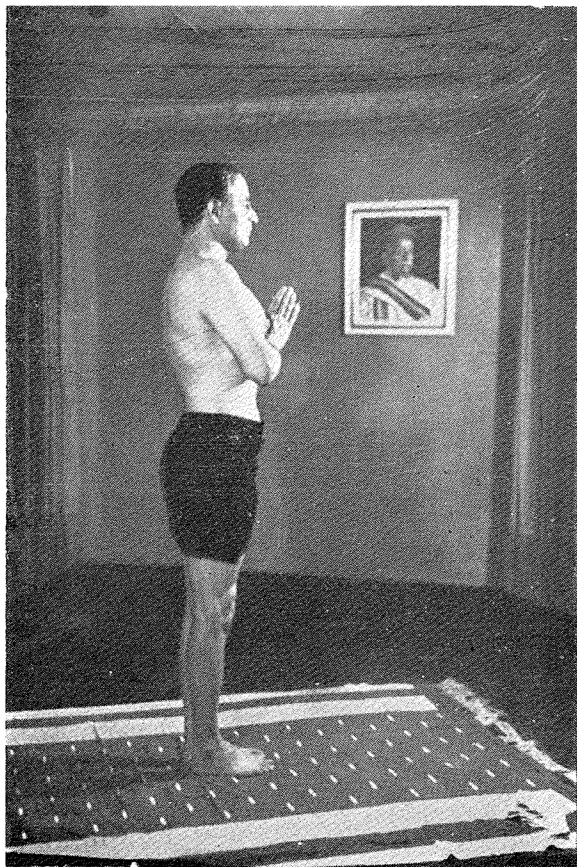


التمرين الثامن - احدى الساقين للخلف ... (شبهيق)
في المرحلة الاولى - واحتفاظ بالواء بعد هذه المرحلة

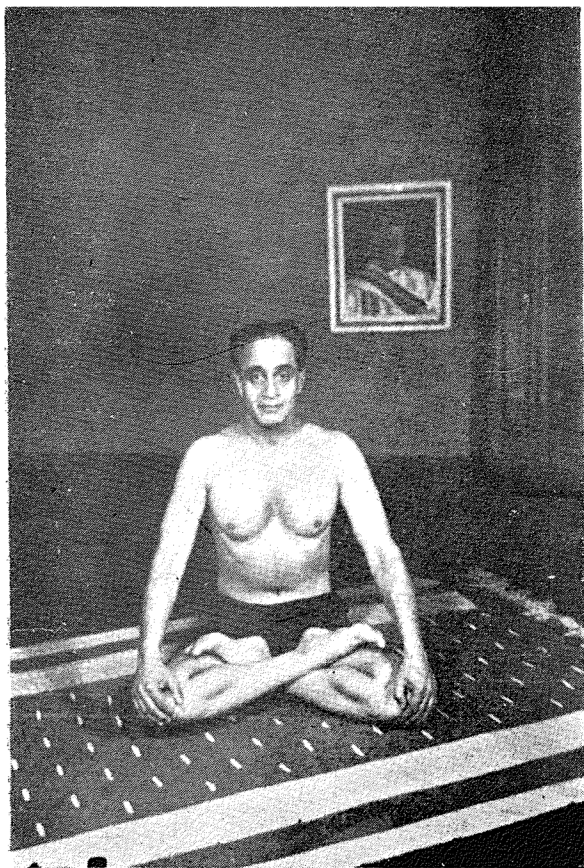


التحریر التابیع سے پنجناء کامل ۱۱۰۰۰ (منازفیر)

۲۰۳۰۶



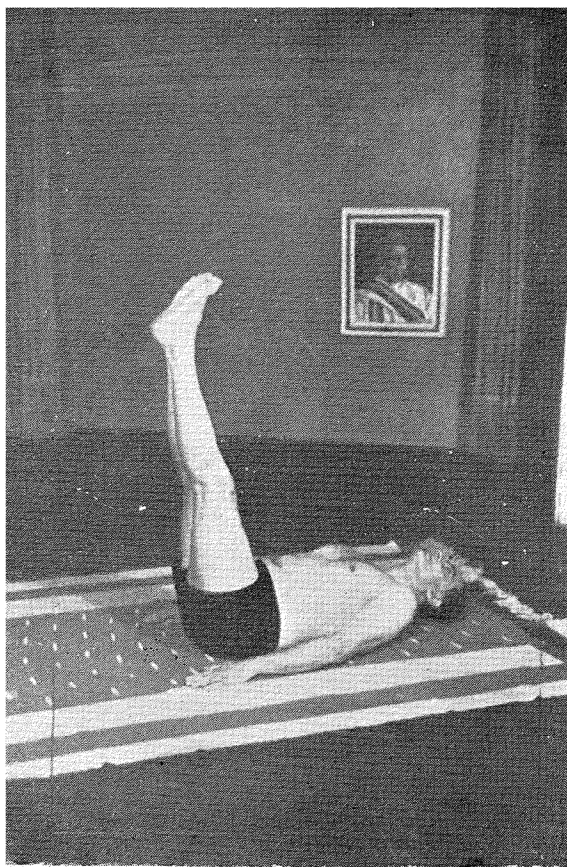
التمرين العاشر - وقوف ... (شهيق)



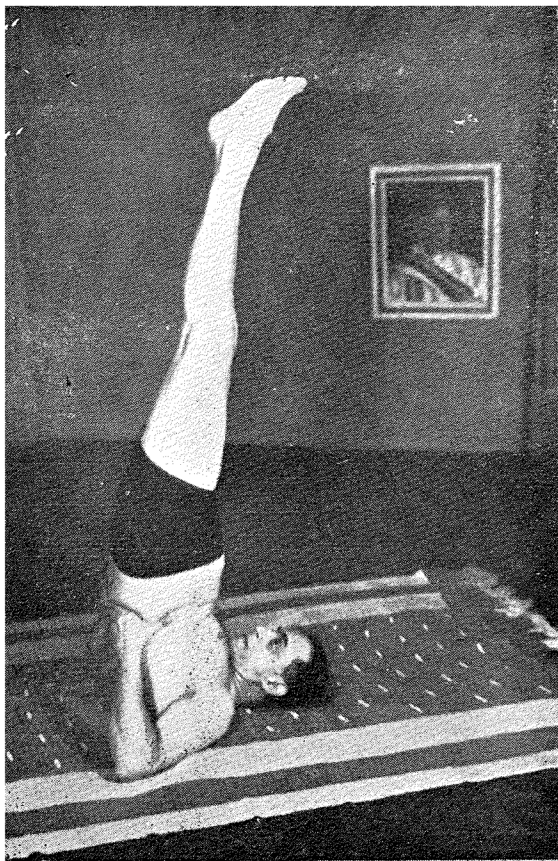
شكل رقم ۱۱ - ص ۵۷



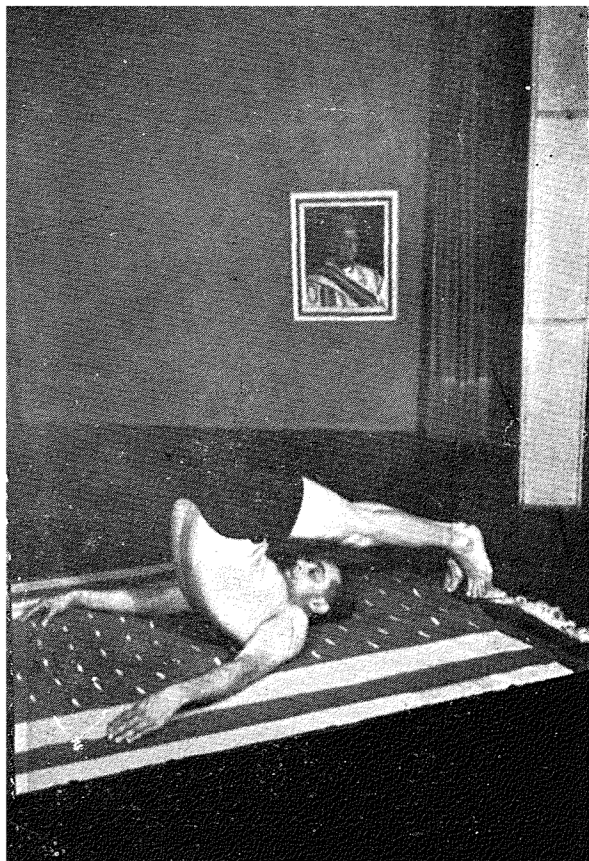
وضع الموت شكل رقم ١٢



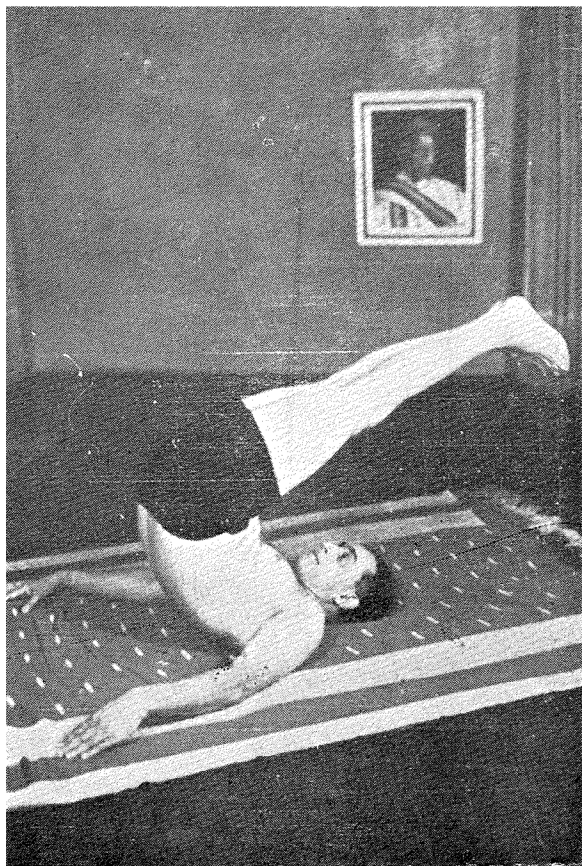
وضع السارفانجاسانا شكل رقم ١٣



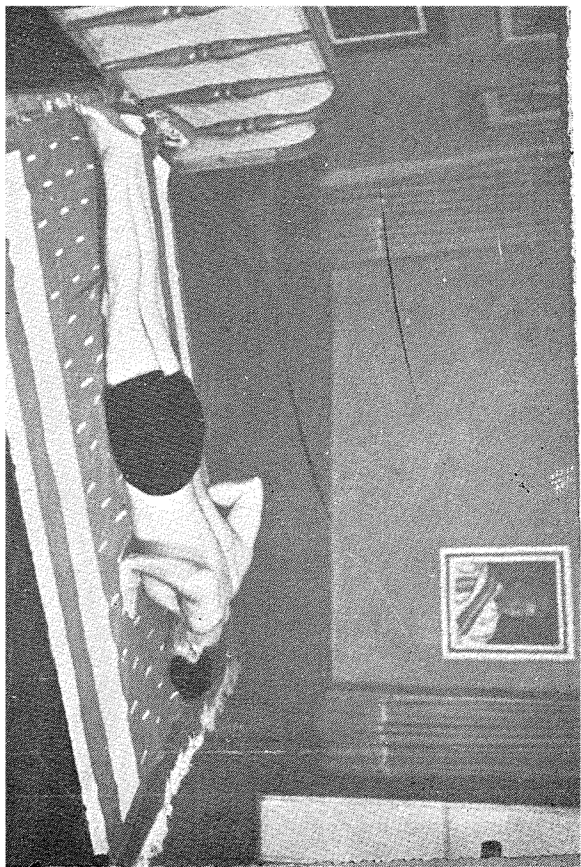
شکل رقم ۱۴

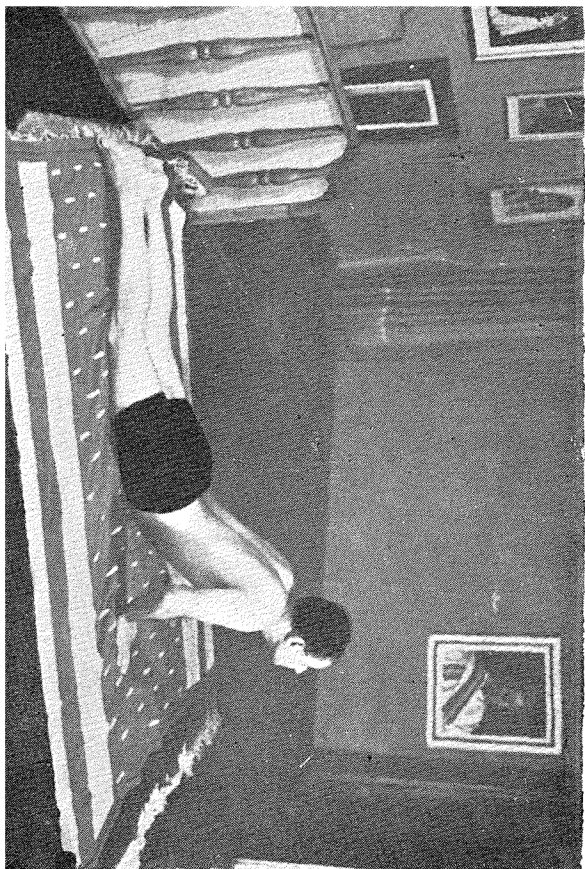


شکل رقم ۱۵۱



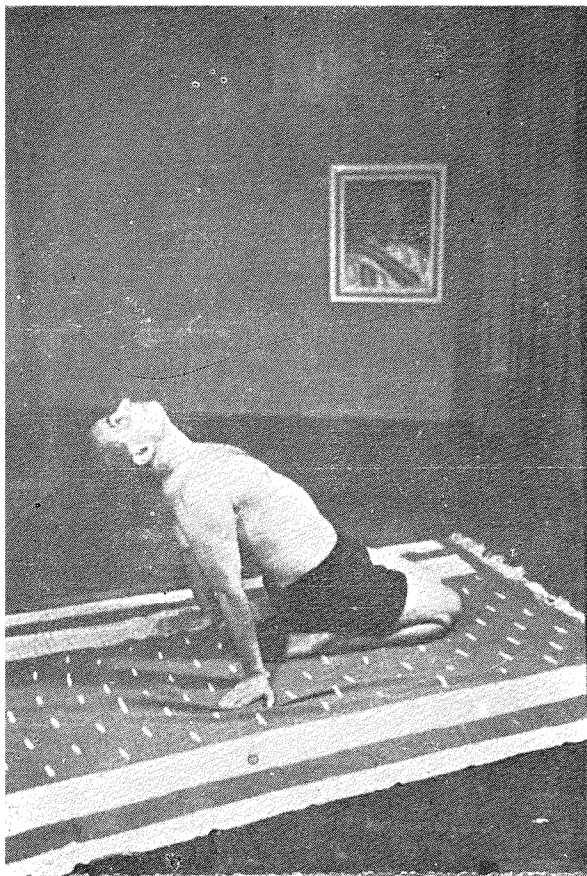
شکل رقم ۱۶



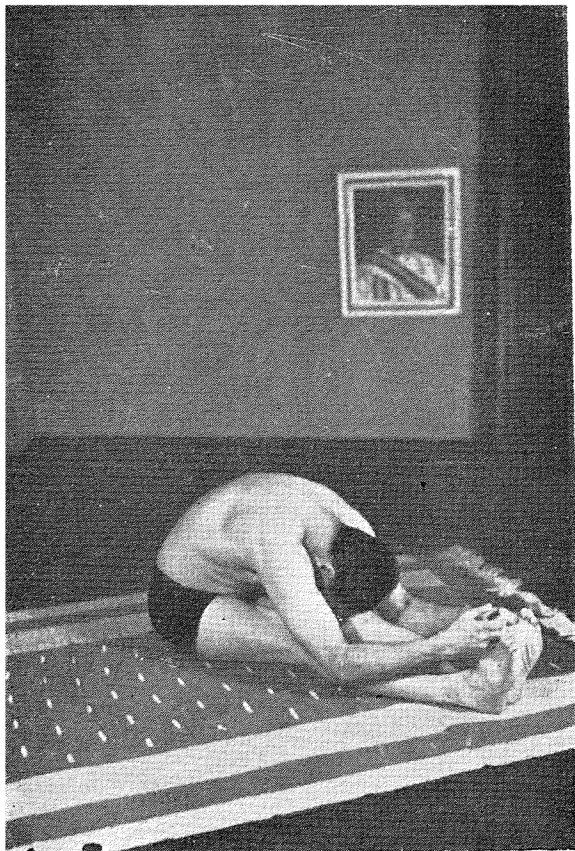




شكل رقم ۱۹



شکل رقم ۲۰



شکل رقم ۲۱

محتويات الكتاب

صفحة

- ٣ الاهداء بقلم السيد/ أبا پانت
٥ تقديم بقلم السيد/ أبا پانت
٩ مقدمة الطبعة الثانية بقلم السيد / حسن عباس زكى
١١ مقدمة الطبعة الاولى بقلم السيد/ حسن عباس زكى
الصحفية الانجليزية لويز مورجان تتحدث عن مقابلتها
١٧ لراجا اونده وعن تمارين السوريانا ماسكار

الفصل الأول

- ٢٨ كيف عرفت اليوجا
٣١ عادة الصحة
٣٦ معنى السوريانا ماسكار
٤٥ مبادئ أولية
٤٩ التنفس هو الحياة

الفصل الثانى

- ٦٣ الاوضاع او الحركات العشرة
٦٤ الوضع الاول
٦٨ الوضع الثانى
٧١ الوضع الثالث
٧٤ الوضع الرابع
٧٦ الوضع الخامس
٧٨ الوضع السادس
٨٠ الوضع السابع

صفحة

٨٢

الوضع الثامن

٨٣

الوضع التاسع

٨٤

الوضع العاشر

الفصل الثالث

٨٩

الفائدة بالنسبة للمرأة

٩٥

تجنب الشيخوخة

١٠١

في المدارس

١٠٨

تجربتنا الذاتية

١١٣

تمرينات البهاستريكا والكابلهاثي

الفصل الرابع

١٢٣

الصحة عن طريق الكلام

١٣١

الأصوات المساعدة

الفصل الخامس

١٤١

علاج الامساك

١٤٧

الدرن

١٥١

فن التفذية

١٦١

الاستيقاظ علم وفن

١٧٣

خلاصة الیوجا

١٨٢

رسالة من إيا پانت الى ابنته ادیتی

(قصيدة شعرية)

١٩٣

الصور التوضيحية

« وهذا الكتاب يقدم للقارئ
تمارين متعددة صالحة لكل
الأعمار ، وتؤدي دون حاجة
الى أداة مساعدة ، وفي أى
مكان ، وبغير مجهود أو وقت
كبير ، وتتدرج هذه التمارين
بمن يمارسها تدرجا من شأنه
اتصال الأول بالثانى وهكذا
حتى التمرين العاشر ، ولكل
تمرين منها اثره فى جهاز من
أجهزة الجسم ، وكلها مجتمعة
تشحن الجسم بطاقات تجدد
خلاياه وتمنحه القدرة الكافية
على مواصلة العمل ،
والاحساس ببهجة الحياة
وجمالها ، حيث تكون التمارين
وحدة واحدة يسرى مفعولها
الى سائر أجزاء البدن . »

حسن عباس زكى



دار الهندسة للطباعة ت : ٧١٢٢٧

Bibliotheca Alexandrina



0223286



التمر